

Полынский Виталий Георгиевич

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №4 г.о.Кинель п.г.т.Алексеевка

Двигательная активность.

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют определенные требования к выпускнику школы и вуза, без выполнения которых немислим специалист завтрашнего дня, отличающийся, наряду с высокими профессиональными знаниями, крепким здоровьем и творческим долголетием. Только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности, быть конкурентоспособным.

С древних времен у разных народов здоровье человека рассматривалась как отсутствие болезней, особенно в те времена, когда жизнь не была продолжительной и не заболеть считалось удачей. По мере улучшения условий жизни у людей формировалось стремление к более высокому уровню благополучия. Благодаря появлению вакцин, антибиотиков, улучшению санитарной обстановки угроза заболеваний в мире снизилась.

Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья человека, но за него приходится бороться, преодолевая свою инертность, лень, слабование.

Здоровый образ жизни определяется основными факторами:

- режим работы и отдыха
- личная гигиена
- рациональное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек



- **двигательная активность**

В этой статье поговорим о двигательной активности. Еще Аристотель отмечал, что ничто так не истощает и не разрушает организм, как физическое бездействие. Поэтому оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Рядом исследований установлено, что для активной жизнедеятельности и поддержания постоянно высокой работоспособности человеку необходимо затрачивать на активные движения, на физическую культуру хотя бы один час в день.

При малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне двигательной (физической) активности (ДА), слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболевания желудочно-кишечного тракта, остеохондрозом, радикулитом. Наиболее объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является ЧСС, поскольку сердце играет ключевую роль при выполнении мышечной работы. Если нагрузка мала, частота пульса возрастает незначительно, оздоровительный и тренировочный эффект такой двигательной активности будет невысоким. Слишком большая нагрузка может быть опасной для здоровья. Оптимальная нагрузка отражается в определенных показателях ЧСС, достигаемых в процессе работы. Вычислить эти показатели можно следующим образом.

Вначале определяется ЧСС при максимальной нагрузке у конкретного человека. Для этого из числа 220 вычитается возраст. Затем от полученного результата определяется 70-85% максимальной ЧСС, что и будет определять верхнюю и нижнюю границы частоты пульса при оптимальной физической нагрузке. Например, если человеку 20 лет, показатель ЧСС при

максимальной нагрузке составит 200 уд/мин. (220 - 20), в нижней границе диапазона оптимальной нагрузки - 140 уд/мин, верхней -170 уд/мин.

Установлен оптимальный объем двигательной активности старшеклассников. Он составляет для юношей – 10 -12 часов в неделю, для девушек – 6-10 часов; в среднем – 1,5 часа в день.

Оптимальный двигательный режим обеспечивается оздоровительной тренировкой. В своей основе оздоровительная тренировка должна строиться на общих методических принципах физического воспитания: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности; динамичности. В оздоровительной тренировке так же, как и в спортивной тренировке для развития общей выносливости используют в основном дистанционные (равномерный и переменный) методы, но параметры тренировочной нагрузки при этом существенно отличаются.

Дистанционный переменный метод предполагает чередование большой и малой нагрузки. Например, чередование отрезков ходьбы и бега (50 метров – бег, 150 метров – ходьба на дистанции 1600-3200 метров).

Существуют два основных подхода в дозировании нагрузки в оздоровительной тренировке. Первый основан на возможности возмещения до оптимального уровня недостающих энергозатрат, когда за счет физических упражнений приводится в соответствие количество получаемой и расходуемой человеком энергии. Второй подход предполагает учет индивидуальных максимальных возможностей занимающихся. Он более физиологичен и является преимущественным.

При этом дозируют физическую нагрузку по:

- относительной мощности (в процентах к максимальному уровню физической работоспособности). Предварительно с использованием функциональных проб с физической нагрузкой субмаксимальной или максимальной мощности определяется тренировочный уровень нагрузки - 50-70% от максимальной физической работоспособности;

- частоте сердечных сокращений (ЧСС). В зависимости от уровня соматического здоровья и возраста человека предлагается использовать три показателя ЧСС: пороговая - ниже которой не возникает тренировочного эффекта; пиковая - наибольшая ЧСС, которая не может быть превышена в процессе занятий и средняя, соответствующая средней интенсивности нагрузки данного занятия



Таким образом, следует:

1. Тренироваться через день или не реже трех раз в неделю.
2. Выполнять упражнения непрерывно не менее 20 минут.
3. Нагрузку дозировать по пульсу 140-170 уд/мин.