**Лекция: «Двигательная активность и закаливание организма на уроках физической культуры».**

Двигательная активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.

Общеизвестно, что в процессе эволюции человека изменения функций организма коснулись в большей или меньшей степени всех систем человека. Научно-технический прогресс в процессе эволюции человека постоянно увеличивал объем необходимой информации, т.е. нагрузку на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась.  Большую часть физической нагрузки выполняют за человека механизмы. И тело в конце концов начинает испытывать негативные последствия такого состояния. Для создания условий поддержания своего здоровья на необходимом уровне нужна физическая культура. Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей индивидуальной системы здорового образа жизни.

Физическая культура оказывает важное воздействие на умение человека приспосабливаться к внезапным и сильным функциональным колебаниям. Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений. Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку. Кроме того, люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательными. Занятия физической культурой - лучшая мера профилактики употребления алкоголя, курения и наркомании.

Тренированность придает человеку уверенность в себе. Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Они не только способны легче расслабиться, но и умеют снять эмоциональное напряжение с помощью определенных упражнений. Физически тренированные люди лучше сопротивляются болезням, им легче вовремя засыпать, сон у них крепче, им требуется меньше времени, чтобы выспаться. Некоторые физиологи считают, что каждый час физической активности продлевает жизнь человека на два-три часа.

Наиболее распространенным видом активных физических упражнений - являются аэробные упражнения. Аэробными называются такие упражнения, которые заставляют ритмично работать крупные группы мышц. Они не связаны непосредственно с физическими нагрузками, но они должны способствовать снабжению тканей. Любой вид аэробных упражнений будет укреплять сердечно-сосудистую систему, если заниматься при нагрузках умеренной интенсивности по тридцать минут через день или хотя бы три раза в неделю. К числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, бег на месте, плавание, коньки, подъем по ступенькам, греблю, роликовых коньках, танцы, баскетбол, теннис. Как можно увидеть, практически все из этих упражнений не требуют никаких специальных физических навыков.  Все они выполняются в особой, интересной для занимающегося форме. Естественно, что это является дополнительным стимулом к занятиям физкультурой, а значит и к ведению полноценного здорового образа жизни.

Принципы тренировок — постепенность, последовательность, систематичность, индивидуальный подход к занятиям с контролем самочувствия и объективных показателей. Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

Наилучший эффект для здоровья человека двигательная активность даёт совместно с закаливанием. Согласно исследованиям, здоровье человека на 50 — 70% зависит от того, насколько правильным является его образ жизни. Закаливание является его важной составляющей частью.

Закаливание — это улучшение устойчивости организма к воздействию окружающей среды.  С помощью закаливания можно предупредить простудные заболевания и укрепить иммунитет. Особенно выделяют следующие положительные моменты: общее улучшение самочувствия; снижение утомляемости; повышение стрессоустойчивости; улучшение обмена веществ, и как следствие, нормализация веса; улучшение кровообращения и нормализация давления. Начинать закаливание можно в любом возрасте, людям с любым состоянием здоровья. Для закаливания нет противопоказаний. Но для каждого человека должна быть подобрана своя система. Если есть какие-либо проблемы со здоровьем, нужно проконсультироваться с врачом по поводу длительности процедур, интервала между увеличением нагрузки на организм и прочих нюансах.

Условно методы закаливания можно разделить на "мягкие" и "жёсткие". Начинать закаливание даже здоровому человеку лучше с "мягких" процедур. Они помогут организму плавно настроиться на более серьёзную нагрузку. К первой группе относятся: воздушные ванны;  солнечные ванны; ходьба босиком; контрастный душ. Ко второй группе методов можно отнести: баню или сауну, после которой нужно нырнуть в холодную воду; обтирание  снегом; холодный душ или обливание холодной водой из ведра; купание в проруби (проводится после длительной подготовки организма путём использования других методов закаливания).

Принципы закаливания организма

Начинать закаливание нужно в максимально возможном здоровом состоянии. Обязательно нужно избавиться от простудных заболеваний, вылечить зубы.  Не нужно проводить закаливание через силу. Положительный эффект во многом достигается за счёт интереса к процедурам, позитивного настроения.  Очень важна систематичность закаливания. Независимо от настроения, времени года, занятости и погодных условий нужно проводить процедуры. Перерывы можно делать только по медицинским показаниям, например, при появлении каких-либо заболеваний. Начинать закаливание после перерыва не стоит с уже достигнутых температур и длительности их воздействия. Стоит использовать более теплую воду, и постепенно вернуться к ранее полученным результатам.

Постепенность — один из главных принципов закаливания. Важно помнить, что форсирование событий может привести не к оздоровлению, а наоборот, к заболеванию. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности своего здоровья. Многим людям противопоказаны некоторые интенсивные методы закаливания, поэтому подобрать оптимальную схему нужно совместно с доктором. Наиболее хороший эффект даёт использование комплекса процедур, например, воздушные ванны, обливание холодной водой утром и контрастный душ вечером.