



## **С 1 АВГУСТА ПО 10 АВГУСТА ПРОХОДИТ ГОРОДСКОЙ ДЕКАДНИК НА ТЕМУ: «О ЗНАЧЕНИИ УМЕРЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ».**

### **6 АВГУСТА- ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА В РОССИИ**

#### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**«ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ!» - ЭТОМУ УТВЕРЖДЕНИЮ УЖЕ ОЧЕНЬ МНОГО ЛЕТ, И ОНО НЕ УТРАТИЛО СВОЕЙ АКТУАЛЬНОСТИ.**

#### **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК**

Благодаря активной мышечной работе, снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека.

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. В старости их обходят стороной многие опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония. Да и само тело дряхлеть начинает гораздо позже.

#### **ДЛЯ КОГО ОСОБЕННО ВАЖНО ДВИЖЕНИЕ**

Конечно же, для тех, у кого малая активность в течение дня. Также необходимо двигаться людям, больным атеросклерозом и гипертонией. Это необязательно должны быть занятия в спортивном или тренажерном зале. Достаточно простых пеших прогулок.

#### **САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

«Мне некогда заниматься спортом» - таков ответ большинства людей, когда им говорят о недостатке физической работы. Однако вовсе необязательно выделять по 2-3 часа ежедневно на упражнения. Обеспечить себя необходимой «дозой» движения можно и с помощью прогулок. Очень полезны прогулки перед сном. Вечерний воздух очистит мысли, позволит успокоиться, снимет дневное напряжение. Сон будет крепким и здоровым.

#### **КАК ДЕЛАТЬ ЭТО ПРАВИЛЬНО**

Несмотря на то, что ходьба – привычное дело для каждого, здесь есть некоторые нюансы, которые необходимо учитывать, чтобы получить максимум эффекта и пользы.

Шаг должен быть твердым, пружинистым, бодрым. Ходьба должна активно задействовать мышцы стоп, голени и бедра. Также в работу включаются пресс и спина. Всего, чтобы совершить один шаг, необходимо задействовать около 50 мышц. Не нужно делать слишком широкие шаги, т. к. это приведет к быстрому утомлению. Расстояние между ногами не должно превышать длину стопы. Также нужно следить за осанкой: держать спину прямо, расправить плечи. И ни в коем случае не горбиться. Дыхание при ходьбе должно быть ровным, глубоким, ритмичным.

## **Основные ошибки**

При появлении дискомфорта или болевых ощущений нужно остановиться, отдышаться, при необходимости завершить прогулку.

Многие люди убеждены, что только большая физическая нагрузка даст результат, но это большая ошибка. Более того, новичкам без подготовки нельзя совершать большие прогулки. Развитие двигательной активности должно происходить постепенно. Тем более нельзя пытаться преодолеть дискомфорт и боль с помощью повышения уровня нагрузки.

## **Значение утренней зарядки**

Еще одна полезная привычка. Но люди усиленно продолжают игнорировать рекомендации врачей. Утренняя гимнастика не только разгонит сонливость. Польза ее гораздо больше. В первую очередь, она позволяет «разбудить» нервную систему и наладить ее функционирование. Легкие упражнения приведут организм в тонус и быстро приведут в рабочее состояние.

Зарядку можно выполнять на свежем воздухе и заканчивать обтираниями или обливаниями. Это даст дополнительный закаливающий эффект. Также воздействие воды поможет избавиться от отечности и нормализует кровоток.

Легкие упражнения поднимут настроение, двигательная активность человека сделает его бодрым сразу после пробуждения. Также они улучшают многие физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость и координацию. Можно проработать отдельные группы мышц или качества, включив специализированные упражнения в утренний комплекс. Ежедневное выполнение упражнений позволит всегда быть в тонусе, поддержит резервные системы организма, а также восполнит дефицит физической работы.



## **Правильная организация двигательной активности**

Оптимальный уровень физической нагрузки – дело индивидуальное. Чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст оздоровительного результата и пользы не принесет. Очень важно это понимать, чтобы правильно дозировать нагрузку.

Существует несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность. Все они используются при построении тренировочного процесса. Главных всего три:

- **Постепенность.** Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться большой вес или пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму. Повышение двигательной активности должно происходить плавно.
- **Последовательность.** Очень многогранный принцип. Сначала необходимо знать основы, или наработать базу, или научиться правильно выполнять упражнения, а лишь потом переходить к комплексным элементам. Если коротко, то это принцип «от простого к сложному».
- **Регулярность и систематичность.** Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта от этого не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

ТРЕНИРОВАННЫЙ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ БЫСТРО ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К МЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ, ВКЛЮЧАТЬ РЕЗЕРВЫ, ЭКОНОМНО РАСХОДОВАТЬ СИЛЫ И Т. Д. А САМОЕ ГЛАВНОЕ – ОН ДОЛЬШЕ ОСТАЕТСЯ АКТИВНЫМ, ПОДВИЖНЫМ, А ЗНАЧИТ, И ЖИВЫМ.

**ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРУДНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ, Т. К. ИМЕННО ОНА ПОДДЕРЖИВАЕТ ОРГАНИЗМ В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ, ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО.**