Норин Н.Е., Чокотов Е.Н.

**Двигательная активность и закаливание организма, составляющие факторы
здорового образа жизни**

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск
национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi:10.18411/lj-04-2018-14

ids: 000001:lj-04-2018-14

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние современной жизни на двигательную активность человека, его физическое здоровье. Показана необходимость физической активности, ежедневных физических упражнений для предупреждения гипокинезии и гиподинамии, которые значительно ухудшают общее физическое состояние и полноценную активную жизнь.

Даны краткие рекомендации для правильных занятий физическими упражнениями. Кроме двигательной активности рассмотрена роль закаливания в предупреждении предварительного старения организма и улучшения защитных свойств организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Особо отмечена проблема температурной зависимости организма и его способности адаптироваться в современном мире.

Доказано, что двигательная активность и закаливание организма являются одними из основных факторов здорового образа человека.

Ключевые слова: двигательная активность, физические упражнения, человек, закаливание, здоровый образ жизни.

За последнее время человечество достигло невиданных успехов во многих областях науки и сферах производства материальных благ. Однако благополучие страны и каждого человека в отдельности определяется не материальными благами, а состоянием его здоровья. Большинство людей предпочитают жить, не затрачивая сил и времени на свое совершенствование, мало кто заботится о своем здоровье. Такое поведение не способствует плодотворной и активной жизни, наиболее полному раскрытию творческого потенциала личности. Зная, что здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, рассмотрим двигательную активность и закаливание организма как одни из важных составляющих здорового образа жизни.

Двигательная активность, соответствующая возрасту, физической подготовленности и состоянию здоровья, является залогом здорового образа жизни человека. Большинство людей, занятых в сфере интеллектуального труда, имеют ограниченную физическую активность. Такой образ жизни приводит к развитию гипокинезии- состоянию организма с недостаточной двигательной активностью, которое приводит, в последующем, к состоянию гиподинамии. Это состояние организма характеризуется атрофическими изменениями в мышцах, общей физической детренированностью и снижением, в конечном счете, функциональной активности всех органов и систем человека.

Особенность современной жизни заключается в том, что гиподинамия нарастает и превращается в социальное явление. В повседневной жизни предупреждение гипокинезии и гиподинамии достигается полноценной физической активностью, ежедневными физическими упражнениями, посильным физическим трудом и пешими прогулками. Человек в своей повседневной жизни всегда был ориентирован на физические нагрузки. Еще основатель физического воспитания в России, П. Ф. Лесгафт, неоднократно подчеркивал, что не соответствие слабого тела и развитой умственной деятельности- «тела и духа», рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье

человека. Давно известно, что постоянное психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление, без физической разрядки, вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, происходит снижение работоспособности, развитие депрессии и наступление преждевременной старости. Таким образом, напрашивается вывод о том, что здоровье человека – это его личное богатство и собственность. Каждый обязан постоянно беречь его и заботиться о нем самостоятельно, используя свои адаптационные возможности физиологических систем, факторы природы и те социальные условия, в которых ему приходится жить.

Двигательная активность повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Регулярные физические упражнения улучшают силу сердечных сокращений, улучшают венозный возврат крови в предсердии миокарда, возрастает масса сердца и его энергетический потенциал, т. е. укрепляется сердечная мышца, увеличивается количество циркулирующей крови. Все эти изменения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующему развитию атеросклероза. Так же происходит активизация антисвертывающей системы крови, препятствующей образованию тромбов в сосудах и, как следствие, кровяное давление, благодаря физическим упражнениям, снижается в среднем на 10 мм.

С повышением двигательной активности надпочечники начинают выделять в кровь «гормон хорошего настроения», т.е. улучшается психическое состояние человека. Поэтому физически активные люди имеют более высокий уровень самооценки.

Физическая нагрузка, в виде длительного равномерного бега, укрепляет иммунную систему человека, активизирует процесс кроветворения- это, прежде всего, увеличение количества лейкоцитов и эритроцитов, повышение общего содержания гемоглобина. Установлено, что регулярные занятия бегом могут ускорять обновление клеток пищеварительных желез, способствуя процессу торможения замещения мышечной ткани на жировую.

Занимаясь физическими упражнениями не надо стремиться к высоким результатам, достаточно достижение небольшого прогресса в улучшении своего физического состояния, по сравнению с первоначальным уровнем физического развития. Даже физические упражнения с низкой нагрузкой принесут больше пользы здоровью, чем усиленные занятия, которые могут привести к получению травм. Для начинающих заниматься физическими упражнениями, рекомендуется больше внимания уделять регулярности и систематичности занятий, нежели повышенным нагрузкам. Для большинства здоровых людей улучшение состояния сердечно-сосудистой системы может быть достигнуто с помощью 2-4 занятий в неделю и этого будет вполне достаточно.

Эффективным средством духовного воспитания и физического развития здорового населения являются физическая культура и спорт. Занятия физической культурой и спортивной деятельностью способствуют преобразованию личности человека, т. к. основу спорта составляют идеалы силы и мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи. Спорт закаляет характер, учит трудолюбию, преодолению трудностей, способствует противостоянию различным жизненным ситуациям. Особенно популярными и необходимыми занятия физической культурой и спортом становятся в молодом возрасте, когда человек растет, развивается физиологически, возникает желание проверить свои физические возможности. Кроме того, физические упражнения изменяют внешний вид человека: улучшается цвет и состояние кожи, гибкость мышц и суставов, появляется красивая осанка и плавная походка. В большинстве своем, для людей любого возраста, физическая активность является необходимой нормой поведения и заключается в поддержании своего здоровья на определенном уровне, способствующем полноценной жизни. Так для детей школьного возраста, на занятиях физической культурой и спортом, обязательными являются общеразвивающие упражнения, в сочетании с дыхательными и специальными, которые направлены на развитие физических качеств ребенка. Поэтому основными средствами физического воспитания в школьном возрасте являются: гимнастика, разнообразные спортивные игры, туризм. Из спортивных развлечений рекомендуются плавание, коньки, лыжные прогулки и катание на велосипеде. Занимаясь

активной двигательной деятельностью с детьми необходимо поддерживать определенный эмоциональный фон занятий, ставить перед ребенком те или иные задачи, формировать у него потребность в желании достигнуть определенного результата.

В течение дальнейшей жизни не следует полностью прекращать занятия физическими упражнениями, так как привычная физическая нагрузка требует дальнейшей стимуляции, конечно в соответствии со снижающимися возможностями организма. Активная жизненная позиция, соблюдение здорового образа жизни гарантирует высокий уровень здоровья, сопротивляемость заболеваниям, надежность жизнедеятельности и в преклонном возрасте. Это одно из важнейших условий активного долголетия, позволяющее поднять биологический «потолок» продолжительности жизни.

Важную роль в предупреждении преждевременного старения играет закаливание. Как фактор здорового образа жизни, закаливание организма осуществляется в результате продолжительного, систематического, тренирующего воздействия физических факторов на организм при постепенном повышении интенсивности и продолжительности воздействия. Воздействие экстремальной температуры воздуха или воды вызывает в организме потребность адаптироваться к ним. У незакаленного человека даже не продолжительное охлаждение нарушает терморегуляцию, идет прогрессивное понижение температуры тела, активизируется жизнедеятельность условно - потогенных микроорганизмов и, как следствие, возникает заболевание, то есть организм отдает тепло. У закаленного человека при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду и возникают механизмы, способствующие его выработке, для обеспечения жизненных процессов организма. Таким образом, повышается обмен веществ, который обеспечивает нормальное протекание физиологических и биохимических процессов, совершенствуется координационная связь между отдельными системами организма. Благодаря этим изменениям в организме достигается приспособление к изменениям в условиях внешней среды. Закаливание не лечит, но предупреждает болезнь, а в этом и заключается его важнейшая профилактическая роль. Легко переносить жару и холод, резкие изменения внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма, вот чему способствует закаливание организма человека. Он становится менее восприимчив к различного рода заболеваниям: гриппу, катару верхних дыхательных путей, пневмонии. В последнее время большую роль предписывают закаливанию в предупреждении атеросклероза и даже раковых заболеваний.

Закаливание доступно для любого человека, им могут заниматься люди любого возраста, независимо от степени их физического развития. Как и активная двигательная деятельность закаливание повышает работоспособность и выносливость организма, происходит тренировка волевых усилий, помогающих устоять в серьезных испытаниях. В процессе выработки устойчивости организма к воздействию факторов внешней среды, формируются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля к достижению поставленной цели, нормализуется общее психофизическое состояние человека.

Начинать закаливание можно только тогда, когда возникло устойчивое желание — это делать, но при этом необходимо соблюдать следующие правила:

- режим закаливания с учетом возраста и состояния здоровья устанавливать по рекомендации врача
- необходимо поверить в пользу закаливающих процедур, иначе выработка нужной реакции будет затруднена и может нанести вред здоровью
- процедуры закаливания необходимо проводить постепенно, увеличивая длительность и изменения температурного режима
- закаливаться нужно систематически, ежедневно, прерывать процедуру нельзя, даже во время болезни, необходимо лишь разумно уменьшать дозу и продолжительность процедуры
- обязательно проводить закаливание с учетом индивидуальных особенностей организма

— использовать разнообразные закаливающие средства для наилучшей приспособляемости организма к воздействиям окружающей среды

Соблюдая эти правила, мы в полном объеме способны достигнуть главную цель закаливания - сохранение гомеостаза, постоянства температуры тела, то есть процесс закаливания организма можно рассматривать как воспитание способности быстро и правильно приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, тренировки защитных сил организма.

Таким образом, двигательная активность и закаливание организма являются одними из основных факторов здорового образа жизни человека. Эти факторы обеспечивают наибольшую мобилизацию защитных сил организма, способствуют укреплению здоровья и плодотворному, активному долголетию.

***

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М. 1987г.
2. Брегг Поль С., Шелтон Герберт. Секреты долголетия. – Сыктывкар, 1992г.
3. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – Киев 1989г.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Изд. 2-е – Ростов Н/Д: Феникс, 2014г., 252 с.
5. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни – М., 1987г.
6. Назарова Е.Н., Шилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – 3-е изд., испр.- М. Издательский центр «Академия», 2013г.-256с.
7. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М.: Педагогическое общество России, 2004г. – 416с.

Норин Н.Е., Яньшин Н.С., Зайцев В.В.

**Основы здорового образа жизни военнослужащих национальной гвардии
Российской Федерации**

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск
национальной гвардии Российской Федерации
(Россия, Новосибирск)*

doi:10.18411/lj-04-2018-15

idsp: 000001:lj-04-2018-15

Аннотация

В данной статье рассматриваются основы здорового образа жизни военнослужащих национальной гвардии Российской Федерации. Раскрываются основные факторы, влияющие на здоровье и раскрывается комплекс мероприятий, направленных на улучшение здоровья военнослужащих, согласно требований Устава Внутренней службы. В конце статьи перечислены основные требования, при соблюдении которых достигается формирование здорового образа жизни среди военнослужащих национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, военнослужащий, организация, физические упражнения, контроль, командиры (начальники).

В настоящее время на государственном уровне всё чаще поднимается вопрос о необходимости пропаганды здорового образа жизни.

Забота об охране здоровья населения находится в руках государства, которое обеспечивает условия для повышения жизненного уровня людей, увеличения рабочих мест, улучшения производственной среды, условий обучения, качества питания, отдыха и т.д., тем самым создаются предпосылки для укрепления физического, психического и социального благополучия населения, увеличения продолжительности жизни, творческого долголетия, полноценного и всестороннего развития. Деятельность государства в обеспечении здорового образа жизни неразрывно связана с улучшением основных факторов влияющих на здоровье населения. К ним относятся:

- правильное воспитание с самого раннего детства;
- улучшение состояния окружающей среды;