



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Польза физических упражнений для здоровья

Давно всем известно, что для здоровья, молодости и красоты необходимо вести активный образ жизни, который включает в себя регулярные занятия физическими упражнениями. Они не только улучшают деятельность систем организма, поддерживают жизненный тонус, но и положительно сказываются на эмоциональном фоне человека.

Польза физических упражнений для здоровья:

- ✦ укрепляется иммунитет;
- ✦ улучшается работа сердечно-сосудистой системы;
- ✦ нормализуется давление;
- ✦ улучшается кровообращение;
- ✦ происходит насыщение кислородом органов и клеток;
- ✦ нормализуется метаболизм;
- ✦ укрепляются мышцы и опорно-двигательный аппарат;
- ✦ выводятся токсины, тяжелые соли из организма;
- ✦ улучшается работоспособность;
- ✦ поддерживается жизненный тонус;
- ✦ повышается выносливость;
- ✦ ум становится яснее;
- ✦ вырабатываются гормоны счастья;
- ✦ улучшается сон, проходит бессонница;
- ✦ проходят чувства тревоги, беспокойства и страха, процесс старения замедляется.

Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на развитии мышечной системы. При регулярных тренировках они приобретают силу и эластичность, увеличиваются в объеме.

Кроме того, сердце, легкие и другие органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, что повышает функциональные способности человека, и сопротивляемость всего организма отрицательным воздействиям внешней среды.

Систематические занятия влияют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При нагрузках в мышцах вырабатывается тепло, в результате чего увеличивается потоотделение.

При физических упражнениях повышается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и важные полезные вещества, которые в свою очередь распадаются и вырабатывают энергию. Мышечная активность открывает резервные капилляры, поэтому количество поступающей крови повышается и обмен веществ ускоряется.

Организм человека отвечает на физические упражнения влиянием на кору головного мозга, на регулирование функций кардиореспираторной системы, газообмена, метаболизма и др.

Нагрузки благоприятно сказываются на перестройке звеньев опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой систем, улучшают тканевый обмен. Умеренные физические нагрузки увеличивают работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышают фагоцитарную функцию крови. Совершенствуются работа и строение внутренних органов, совершенствуется переработка и продвижение пищи по кишечнику.

Ваш мозг во время

УПРАЖНЕНИЙ



Повышение функциональной активности височной доли, которая отвечает за сенсорную память



Повышение способности к обучению и улучшение когнитивных способностей



Предотвращение и лечение деменции, болезни Альцгеймера и замедление старения мозга



Активная выработка эндорфинов гипофизом



Снижение чувствительности к стрессу, депрессии и тревожности



Замедление повреждения нервных клеток и потери координации, связанной с болезнью Паркинсона



Повышение уровня нейротрофического фактора головного мозга, который способствует регенерации нервных клеток у взрослых



Что говорит наука



30 мин бега ускоряет реакцию у студентов и облегчает запоминание новых слов



У физически активных женщин в возрасте старше 65 лет реже наблюдается нарушение когнитивных функций



Аэробные упражнения укрепляют нейронные связи в височной доле мозга

Исследование длительностью в 1 год показало, что аэробные упражнения способствуют укреплению нейронных связей.

- Без аэробных упражнений
- С аэробными упражнениями





Исследование, проводимое на протяжении 25 лет, продемонстрировало связь между здоровьем сердечно-сосудистой системой, вербальной памятью и скоростью реакции



Силовые упражнения дважды в неделю нейтрализовали процессы подавления реакции – способность фильтровать негативную реакцию во время разговора



У пациентов с психическими расстройствами, которые практиковали йогу или ходили пешком час в день три раза в неделю, наблюдался повышенный уровень ГАМК (нейромедиатора, который помогает расслабиться и уснуть), хорошее настроение и меньшая тревожность. При этом эффект йоги был выражен больше.



Выделите время для физической активности!

Преимущества упражнений для детского мозга



Исследования показывают, что физическая активность особо важна для развивающегося детского мозга



Любая форма физической активности способствует повышению IQ и улучшает успеваемость.



В возрасте 13 – 16 лет даже 10-минутные упражнения помогают улучшить концентрацию и внимательность.



Физические упражнения помогают облегчить симптомы у детей с диагнозом СДВГ

Почему тренироваться на улице лучше, чем в зале?

Что делать в хорошую погоду – выходить на улицу или по привычке продолжать заниматься в зале? У тренировок на свежем воздухе есть целый ряд преимуществ перед занятиями в помещении.

Физические упражнения важны для всех, особенно для взрослых людей с малоподвижным образом жизни. Среднестатистический офисный работник проводит в сидячем положении не менее 40 часов в неделю, у многих эта цифра доходит до 50 часов. Для того, чтобы компенсировать низкую степень подвижности, нужно заниматься умеренной физической активностью как минимум 150 минут в неделю. Многие занимаются спортом по выходным, это лучше, чем полное

отсутствие тренировок, но эксперты в области здоровья рекомендуют умеренные физические нагрузки с более частой периодичностью.

В зале или на улице?

Когда устанавливается хорошая погода, каждый получает право выбора – продолжить тренировки в зале или выйти на улицу. Пребывание на улице полезно для здоровья, особенно если сочетать его с физическими нагрузками. Посещения зала очень популярны, но это не лучшая форма тренировок. Некоторые виды активности могут проходить только на улице – пешие прогулки, езда на велосипеде, гребля на каноэ и другие. Как правило, люди становятся более активными на свежем воздухе. Помимо стимулирования активности уличные тренировки приносят ряд преимуществ.

Укрепление здоровья

Доказано, что свежий воздух способствует нормализации артериального давления и пульса, укреплению иммунитета, лучшему усвоению

питательных веществ из продуктов. Тренировки на улице в хорошую погоду – это укрепление

физического здоровья, совместные занятия также укрепляют дружеские и семейные связи.

Положительные эмоции

Десятиминутная зарядка на улице способна сделать человека более счастливым. Физическая активность и свежий воздух приносят положительные эмоции, вместе их действие усиливается.

Исследования выявили, что повышению уровню счастья также способствуют достаточное количество сна и отказ от курения.

Очищение дыхательных путей

На улице мы дышим не так, как в помещении. Более глубокие выдохи способствуют выведению из тела большего количества токсинов, очищению легких и всей дыхательной системы. Поэтому тренироваться на улице рекомендуется в чистых местах.

Увеличение количества энергии

Физическая активность отнимает энергию, но при уличных тренировках часть энергии восстанавливается. Доказано, что 90% людей чувствуют себя более сильными и активными, когда находятся на улице. Для того, чтобы стать более энергичным, не обязательно пить очередную чашку кофе, можно просто выйти на улицу и сделать несколько упражнений.

Обострение умственных способностей

Работникам умственного труда будет полезно тренироваться на улице по утрам. После такого начала день будет проведен на пике продуктивности. Свежий воздух подавляет стресс, делает мышление более открытым, снимает умственные блокировки.

Занятия на улице – это не обязательно бег или выполнение упражнений на уличном спортивном комплексе. Прогулка на велосипеде, поход, каякинг, активные игры с мячом тоже можно рассматривать в качестве тренировки.

Требования к выбору одежды и обуви для занятий физическими упражнениями

При проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви.

Спортивная одежда

Спортивная одежда должна быть легкой и удобной, соответствовать погоде, а также вашему росту и размеру. Если одежда велика, то есть вероятность

зацепиться за спортивный снаряд и получить травму. Если мала, то она сковывает движения, препятствует нормальному кровообращению и дыханию. Теплозащитные свойства одежды зависят от количества ее слоев (2, 3 или более слоя): между слоями одежды находится воздух и, чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одеваться в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные и шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений.

Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или в меховых на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения и снижает их двигательную активность, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотев, расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

Спортивная обувь

Спортивная обувь должна быть легкой, удобной и не затрудняющей кровообращение, а так же на подошве, исключающей скольжение. Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Большое значение имеет стелька (особенно зимой, которая защищает стопу от охлаждения). Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний. Чтобы правильно подобрать обувь и стельку для занятий на воздухе, необходимо проконсультироваться с врачом ортопедом.

Перед занятиями физическими упражнениями необходимо проверять одежду и обувь на наличие повреждений. Снять часы, значки, различные украшения, так как они смогут стать причиной травм.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям

День физкультурника

Ежегодно во вторую субботу августа отмечается День Физкультурника. В преддверии этого праздника для жителей села состоялись различные состязания, аквагим, прокат гироскутера.



День физкультурника

