**Лекция.**

**Организация рационального двигательного режима среди различных категорий населения.**

Формирование здорового образа жизни является актуальной проблемой здравоохранения, т.к. в структуре факторов, влияющих на здоровье, образ жизни составляет около 65%, наследственная предрасположенность 18-20%, экология – 10-15%, а уровень развития медицинской науки и практики – 8-10%.

**Основы здорового образа жизни:**

* увеличение физической активности всех групп населения в соответствии с возрастом и состоянием здоровья;
* отказ от употребления табака;
* организация рационального питания и снижение веса;
* снижение потребления алкоголя;
* развитие стрессоустойчивости.

Роль физической активности человека заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса, т.к. научно-техническая революция привела к гиподинамии значительной части населения.

Английский ученый Тейлор подсчитал, что с момента появления на Земле человека сменилось примерно 800 поколений, из которых 600 жили в пещерах и в силу образа жизни вынуждены были много двигаться.

За короткий исторический срок доля двигательной активности в жизни резко уменьшилась – с 60-70 до 10-15%. Это связано в первую очередь с техническим прогрессом в труде, быту, транспорте – механизация, автоматизация, автомобилизация, лифты, телевизоры, компьютеры, значительное увеличение «сидячих» профессий. И даже в профессиях, исконно связанных с физическим трудом, все большую роль теперь берут на себя механизмы и автоматы. То есть для значительной части населения индустриально развитых стран характерна та или иная степень гипокинезии, что, как известно, способствует развитию многих заболеваний. Интересно, что исследования африканских племен, погонщиков верблюдов и других многодвигающихся категорий населения показали почти полное отсутствие у них сердечно-сосудистых заболеваний. Это, конечно, не означает, что они живут дольше, умирают они по-прежнему от инфекций, недоедания, условий жизни. То есть, у современного человека заметно снизилась двигательная активность. Между тем, многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором профилактики ИБС, атеросклероза и других сокращающих человеческую жизнь заболеваний.

И не случайно эпидемиологические исследования у нас и за рубежом показали, что лица с активным двигательным режимом в 2-3 раза реже, страдают ишемической болезнью сердца, гипертонией, атеросклерозом и другими болезнями. Заболевания у них протекают, как правило, легче, частота осложнений на 20% меньше.

Гипокинезия, как показали многочисленные исследования, оказывает на организм человека обратное действие, снижая его сопротивляемость и работоспособность, увеличивая риск заболеваний и преждевременной смерти.

Задачу повышения двигательной активности современного человека надо считать одной из важнейших социальных задач, обязанностей работников сферы физической культуры и медицины. При этом надо иметь в виду, что так называемой бытовой двигательной активности недостаточно для формирования полноценного функционального состояния и нормальной жизнедеятельности человека.

Восполнить дефицит движений можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Но, к сожалению, пользуется этим действенным путем укрепления здоровья и профилактики заболеваний не более 40-60% населения. И хотя в последнее время распространилась определенная «мода» на здоровье и красивую фигуру, этого недостаточно.

Физическая культура должна быть основной движущей силой формирования здорового образа жизни.

Не может полноценно развиться ребенок, школьник при низкой двигательной активности.

В возрасте 3-х лет ребенок должен выполнять ежедневно 9 тысяч движений; в 4 года – 10,5 тысяч движений; в 5 лет – 12,5 тысяч движений; в 6 лет – 13,5 тысяч движений.

Здоровый школьник в сутки должен совершать 20-30 тысяч шагов; такая активность достигается при занятиях физической культурой 6-15 часов в неделю.

Главная задача урока физкультуры – привить учащимся интерес к физкультуре и спорту, дать им толчок к регулярным, систематическим занятиям. Наиболее приятно влияют на организм циклические виды движений: плавание, бег, лыжи, езда на велосипеде, гребля. Наиболее доступна ходьба!

В результате организм становится более крепким и надежным, значительно повышаются его функциональные возможности и сопротивляемость к действию неблагоприятных факторов.

Занятия физическими упражнениями необходимы и доступны всем на протяжении всей жизни, но в разных формах – от лечебной физкультуры до спорта, в зависимости от здоровья, физической подготовленности, возраста, заинтересованности в здоровом образе жизни.

**Учет возрастных особенностей.**

Каждый возрастной период имеет свои специальные задачи. В этом плане можно выделить следующие периоды:

1. Рост и развитие организма – в основном до 18-20 лет, но полное формирование организма достигается к 22-24 годам. Главная задача этого периода – разностороннее развитие организма, предупреждение нарушений и дефектов физического развития, укрепление здоровья, предупреждение хронических заболеваний и их обострения, привитие интереса к занятиям и спорту, навыков здорового образа жизни.
2. Расцвет – 23-35 лет. Задача – достижение максимальных функциональных возможностей организма и стабильности, предупреждение заболеваний. Здесь возможно применение разнообразных упражнений с учетом их общеукрепляющего и оздоровительного эффекта, достаточного объема и интенсивности, направленных на повышение надежности и сопротивляемости, развитие основных физических качеств.
3. Постепенное снижение функциональных возможностей и уровня адаптации – 36-40 лет, наиболее быстро и отчетливо – после 50-55 лет. Основная задача – продление периода стабильности и профилактика заболеваний.
4. Период инволюции – после 55-60 лет. Задача – предупреждение или смягчение «возрастных» изменений и заболеваний, первичная и вторичная профилактика, сохранение работоспособности, формирование активного долголетия.

**Соревнования – не самоцель, а средство подготовки.**

К соревнованиям следует допускать лишь после достижения занимающимся достаточного уровня подготовленности. При этом не ставится задача достижения максимальных результатов. Вместе с тем элементы соревнований в занятиях целесообразны для поддержания интереса и создания должного эмоционального фона.

**Направления действия физических упражнений.**

Первое важное направление – повышение резервов ССС и дыхательной системы.

Второе – поддерживать функции мышц и суставов.

Для начала должна быть поставлена скромная цель и доступные средства. Для сердца не имеет значения, какие мышцы работают, для него важна потребность в О2, которую предъявляет организм во время нагрузки и продолжительности упражнений.

Чем выше интенсивность нагрузки, тем менее требуется времени во время занятий физическими упражнениями для достижения тренирующего эффекта на ССС и дыхательную систему.

Для здорового человека максимально необходимая общетренирующая нагрузка составляет 15-20 минут таких упражнений, при которых пульс участился бы вдвое по сравнению с состоянием покоя. Частота пульса служит надежным показателем степени соответствия заданной нагрузки физическому состоянию человека.

Продолжительность жизни зависит от ЧСС:

* у кролика ЧСС – 250, живет 5 лет;
* у крысы ЧСС – 450, живет 2,5 года;
* у коровы ЧСС – 75, живет 20-25 лет;
* у лошади ЧСС – 35-40, живет 40 лет.

Упражнения, которые сопровождаются лишь незначительным учащением пульса в обще-тренирующем плане – бесполезны. Необходимо вести разъяснительную работу с людьми, которые начали заминаться физическими упражнениями. Главное – осторожность и постоянность в наращивании нагрузки! Ни в коем случае не надо спешить стать здоровыми! Это нетерпение – бедствие! Годами человек сидел, износился, потолстел и сразу решил нагнать упущенное в кратчайший срок. Бег к инфаркту – вещь реальная!

Пробегать ежедневно 2 км за 12 минут – это достаточный минимум.

Доступная частота сердечных сокращений с учетом возраста при выполнении физических упражнений:

20-29 лет – 150-170;

30-39 лет – 140-160;

40-50 лет – 130-150;

51-60 лет – 120-140;

свыше 60 лет – 100-120.

Пик ЧСС – в основной части занятия, желательно не более двух пиков. В конце занятия или после его окончания через 2-3 мин ЧСС – не более 100-120 уд/мин, к 15-30-й мин исходная частота либо ее превышение не более, чем на 30-40%. При ухудшении самочувствия, появлении признаков переутомления или заболевания прекратить тренировку до обследования и заключения врача.

Заниматься необходимо теми видами физической активности, которые приносят удовольствие занимающимся и являются доступными.

Для людей пожилого возраста особенно рекомендуется так называемая суставная гимнастика, при которой нагрузка достигается путем неторопливого вращений частей тела по максимальной амплитуде, которое возможно без неприятных ощущений в суставах.

По данным академика Н.М.Амосова, для профилактики будущих поражений, то есть пока суставы «вне подозрений» и возраст до 30 лет, достаточно делать по 20 движений в каждом упражнении. Когда появляются боли, в возрасте за 40-50 до 100 движений. А при явных поражениях суставов нужно много движений - 200-300 на тот сустав, который уже болит и 100 – на те, что ждут своей очереди.

В нашей стране начал возрождаться Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - полноценная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации и охватывающая возрастные группы от 6 до 70 лет и старше Результаты нормативных требований соответствуют золотому, серебряному и бронзовым значкам ГТО. Допуск к выполнению нормативов комплекса ГТО осуществляется после осмотра в амбулаторно – поликлинических учреждениях врачом – педиатром (терапевтом), врачом общей практики, врачом по спортивной медицине.