

# Оздоровительные методики

Трунов Андрей ИУ7-72Б

20 октября 2022 г.

Лекция под названием – оздоровительная методика «10000 шагов! 1000 движений». Лекцию провёл Миронов Алексей Сергеевич.

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо уметь управлять своим здоровьем. Для этого необходимо правильно оценивать свои силы, стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию, для студента – учебный процесс и социализация.

Учебный процесс занимает много времени и сил, поэтому важно уметь сменять вид деятельности – отдыхать. Хороший вариант отдыха – занятие физической деятельностью, спортом (например, прогулка на свежем воздухе), что поможет снять стресс. Не стоит насильно концентрироваться на учебном процессе или идти спать (спать необходимо в определённое время).

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а ещё и наличие социальной, психической и физической стабильности.

Регулярные кардиотренировки снижают кровяное давление и уровень холестерина, помогают поддерживать нормальный вес и контролировать хронические заболевания, такие как диабет. Важны именно стабильные занятия спортом.

При физических нагрузках вырабатывается гормон – эндорфин, отвечающий за «состояния полного удовлетворения». Физические упражнения и двигательная активность способствуют улучшению мозгового кровообращения, которое питает ткани мозга и позволяет ему работать в нормальном режиме.

Физическое расслабление, если его практиковать ежедневно, станет непременно сопровождаться расслаблением психическим. Сейчас для занятия спортом не обязательно идти в спортзал, можно найти уличные тренажёры, которых становится всё больше, или побегать на стадионах, в парках.

Физические нагрузки улучшают ваше самочувствие; повышают энергетику и избавляют от сонливости (не рекомендуется заниматься перед сном); стимулируют обмен веществ, помогают контролировать аппетит, снижать вес, нормализовать выработку мелатонина (гормон сна) в тканях мозга и сделать сон более здоровым; способствуют лучшему насыщению мозга аминокислотой триптофаном (превращается в серотонин, который помогает контролировать настроение человека), что способствует улучшению настроения.

Необходимо ежедневно заниматься ходьбой (во время ходьбы задействуется 40 групп мышц), а также 3 раза в неделю аэробной нагрузкой (не менее 20 минут). Ходьба помогает прокачивать кровь и увеличивает возврат венозной крови к правому отделу сердца, а также служит отличной тренировкой для позвоночника и головного мозга.

Прогулка – самый простой способ оставаться в форме и улучшать самочувствие. Важна именно прогулка в парках или лесном массиве, где более чистый воздух. Во время прогулки можно сосредоточиться на умственной деятельности, хороший пример – деловые переговоры Стива Джобса на прогулках.

Нормальный темп ходьбы – 100 шагов в минуту или 6 км/ч. Для похудения можно не бегать, а проходить 16000 шагов.

Необходимо различать обычную пешую активность в течение дня и оздоровительные прогулки (поход в магазин не несёт заметной пользы в отличие от часовой прогулки в среднем темпе).

Во время ходьбы важно следить за осанкой, сумки и рюкзаки перекашивают и нагружают спину. Со временем можно увеличивать расстояние прогулок, ведь чем продолжительней прогулка, тем крепче здоровье и лучше настроение (важно увеличивать расстояние постепенно).

В Нидерландах популярно заниматься спортом в ветренную погоду, так как ветер – это небольшой положительный раздражитель.

Пребывание на природе помогает облегчить головную боль и укрепляет иммунную систему, за счёт того, что деревья вырабатывают фитонциды – антибактериальные и антимикробные вещества, которые вдыхаются человеком.

5 видов занятий для поднятия эффективности мозга:

1. спортивные упражнения;
2. йога и тайцзи;
3. поднятие тяжестей;
4. высокоинтенсивные интервальные тренировки;
5. аэробные упражнения.

Асинхронные упражнения – это быстрый и эффективный способ развивать и поддерживать мозг в тонусе в любом возрасте. Они подготовят подростка к учебной деятельности, а взрослых – к сложным умственным процессам. Наши мыслительные способности зависят от взаимодействия и развития двух полушарий.

Дофамин – это вещество, вызывающее предвкушение счастья. Он образуется, когда человек охвачен какой-то идеей, когда ему кажется, что у него хватит сил на будущие свершения. Данный гормон можно назвать мотиватором, именно он побуждает нас к действиям. Важно, чтобы количество дофамина было в норме, ведь при нехватке отмечается упадок сил и настроения (может развиваться болезнь Паркинсона), а избыток ведёт к шизофрении (зрительные и слуховые галлюцинации).

Дофаминовое голодание заключается в отказе от легких дофаминов, получаемых от социальных сетей, фаст-фуда, курения, заменив их на прогулки, чтение книг, правильное питание.

Теории продления жизни:

1. теория ортобиоза или правильного образа жизни (правильное питание, много движений, оптимизм);
2. теория свободных радикалов (борьба со свободными радикалами, которые повреждают клетки, с помощью антиоксидантов, например, бета-каротин – морковь, зелень, облепиха, черника; витамины Е, С, В6; биофлавоноиды – зелёный чай, фрукты, лук, кожура цитрусовых);
3. теория низких температур (замедление обмена веществ, закаливание);
4. теория энтерсорбции (вывод из организма токсичных веществ с помощью натуральных сорбентов – пищевых волокон, которыми богаты овощи и фрукты);
5. теория теломеразы (вырабатывание гена, способного восстанавливать ДНК).