

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Российский Государственный Социальный Университет»**

Специальность – Информационные системы (по отраслям)

Дисциплина «**Физическая культура**»

«**Выносливость и закаливание**»

**Выполнил:**

студент 2 курса

группы ИН-К-0-Д-2020-2-11,

Чайковский Н. О.

**Проверил:**

преподаватель

Горбачёв М. Б.

Оглавление

[Выносливость - 2 -](#_Toc103152556)

[Выносливость нужна каждому - 2 -](#_Toc103152557)

[Развитие выносливости - 2 -](#_Toc103152558)

[Закаливание - 3 -](#_Toc103152559)

[Физиологическая сущность закаливания - 3 -](#_Toc103152560)

[Основные принципы закаливания - 5 -](#_Toc103152561)

[Постоянная закалка - 5 -](#_Toc103152562)

[Список литературы - 9 -](#_Toc103152563)

Выносливость

Выносливость нужна каждому

Выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в трудовой, спортивной и боевой деятельности. Время, в которое мы живем, требует от всех нас высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности — качества, для воспитания которых вряд ли можно обойтись без физической культуры. В наши дни особенно необходимы твердость характера, решимость, мобилизация волевых усилий, сознательная активность, направленная на изменение внешнего мира и себя. В сегодняшней жизни героями станут не слабые, безвольные хлюпики и не обыватели с душой, запроданной дьяволу стяжательства и вещизма. Перестройку осуществят люди сильные, закаленные, творческие, мужественно преодолевающие неизбежные, к сожалению, невзгоды и лишения, смело выступающие против сил социального зла, за реализацию сегодняшних наших планов. Физическая культура, спорт могут и должны стать эффективным средством воспитания и самовоспитания таких людей.

Многие существующие и вновь возникающие виды трудовой деятельности предъявляют повышенные требования к способности работников противостоять информационным перегрузкам и другим усложненным условиям труда. Инженерно-технические работники, ученые, преподаватели, учащиеся и другие лица, занятые напряженным умственным трудом, подвергаются воздействиям, характерным для эмоционального стресса, что приводит к перенапряжению нервной системы и нарушению ее регуляторных механизмов.

Развитие выносливости

Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость.

Думается, не стоит много говорить о том, какое огромное значение имеет это качество для вашего здоровья, физического развития, будущей трудовой деятельности и успешной службы в рядах Советской Армии. Для развития выносливости применяются различные упражнения: бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, а также игры в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т. д. Наиболее доступным и удобным средством развития выносливости является бег. Те, кто раньше не занимался бегом, начинают его в медленном темпе (бег «трусцой») продолжительностью до 4—5 минут. Если сразу же после остановки ваш пульс участился до 110—130 ударов в минуту, то бег можно повторить. А если пульс превышает эту величину, то в первые занятия после 5 минут бега следует перейти на ходьбу. Постепенно продолжительность бега удлиняется, и примерно за два месяца она достигает 20—30 минут. Лучше бегать ежедневно, желательно утром после зарядки, но можно и в другие удобные для вас часы. Не стоит вначале стремиться повышать темп бега, так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности упражнения.

Закаливание

Физиологическая сущность закаливания

Итак, закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. При самом незначительном температуры окружающей среды в мозг поступают миллионы импульсов в секунду. Он начинает работать на более высоком уровне общего тонуса, становятся активнее его центры, и включается «в работу» весь организм.

При самом незначительном температуры окружающей среды в мозг поступают миллионы импульсов в секунду. Он начинает работать на более высоком уровне общего тонуса, становятся активнее его центры, и включается «в работу» весь организм. Информация, поступающая от рецепторов, обрабатывается в центральной нервной системе и отсюда направляется к использованным органам-мышцам, кровеносным сосудам, сердцу, лёгким, почкам, потовым железам, в которых возникают различные функциональные сдвиги, обеспечивая приспособление организма к данным условиям внешней среды.

Любая функциональная система нашего организма, в том числе и функциональная система терморегуляции, в высшей степени пластична и обладает значительным запасом прочности, утверждал П.К.Анохин. Если человек сознательно приучает свой организм к действию на него широкого диапазона по силе и интенсивности факторов внешней среды, то это гарантирует его от их вредного влияния и от внезапной наступающей при этом перестройки его регулирующих механизмов, что также может повлечь за собой нежелательные последствия.

Во всех людях природой заложены одни и те же механизмы терморегуляции, но далеко не у всех они действуют одинаково эффективно и рационально.

Индивидуальные реакции на холод или тепло создаём мы сами. И очень часто мы, к сожалению, упускаем из виду тот очевидный факт, что и защитные силы организма, и его адаптационные возможности точно так же, как и тренировка мышц или улучшение памяти, поддаются и воспитанию, и тренировке. Здоровый человек отличается наличием в его организме температурного баланса, который заключается в том, что при любых внешних воздействиях температура тела остаётся на постоянном уровне или меняется очень незначительно. Это достигается сбалансированным изменением в интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции. Воздействие же экстремальных факторов (в данном случае экстремальных температур) вызывает в организме эмоциональный температурный стресс. Закаливание помогает организму миновать подобный эмоциональный стресс, переводя организм в состояние уравновешенности. Именно тренировка и только тренировка с использованием любых методов закаливания совершенствуют работу аппарата терморегуляции, и расширяет возможности приспособления организма к изменившимся температурным условиям.

У незакалённого организма даже непродолжительное охлаждение нарушает процессы теплорегуляции, что ведёт к превышению процессов теплоотдачи над процессами теплопродукции, а это сопровождается прогрессивным понижением температуры тела. В таком случае активизируется жизнедеятельность так называемых условно патогенных микроорганизмов и, как следствие, возникает заболевание. Закалённый человек отличается тем, что даже длительное действие холода не нарушает его температурного гомеостаза (постоянства температуры тела). У такого организма при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду, и наоборот, возникают механизмы, способствующие его выработке, повышается обмен веществ, что обеспечивает нормальное протекание физиологических и биохимических процессов в организме.

Физиологическая сущность закаливания заключается, таким образом, в совершенствовании терморегулирующих механизмов. При этом достигается высокая слаженность процессов теплопродукции и теплоотдачи, обеспечивающих адекватное приспособление целого организма к факторам среды обитания. Закаливание – это, прежде всего умелое использование в принципе совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

В широком смысле слова это сознательная регуляция и перестройка терморегуляторной системы организма, направленная на повышение потенциальных возможностей человека противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды путём более быстрого и эффективного включения всех звеньев, входящих в функциональную систему терморегуляции. В процессе закаливания совершенствуется координационная связь между отдельными функциональными системами организма, благодаря чему достигается наиболее совершенное его приспособление к меняющимся условиям внешней среды.

Основные принципы закаливания

Закаливание, укрепление здоровья человека, совершенствуют не только его компенсаторные способности, но и физическую и умственную работоспособность. Не случайно многие крупнейшие учёные, деятели науки и искусства, писатели, художники регулярно и активно занимались закаливанием организма. Закаливание можно начинать в любое время года. Однако необходимо помнить, что использование закаливающих процедур с целью укрепления здоровья только в том случае будет благотворно влиять на организм, если естественные факторы природы используются правильно, если соблюдаются основные принципы закаливания, установленные многолетней практикой и подкреплённые научными исследованиями.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов: систематичность, постепенность, последовательность, учёт индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья, а также комплексность в использовании закаливающих процедур.

Постоянная закалка

Закаливающие процедуры не только предупреждают простудные заболевания. Они повышают работоспособность, улучшают состояние кожного покрова. Однако при закаливании надо соблюдать ряд обязательных условий. Не бросаться сразу в холодную реку, под холодный душ или дождь. В этом случае заболевания не избежать.

Первым условием закаливания является постепенность снижения температуры. Очень важна ежедневность закаливания. Стоит пропустить 1—2 недели — и результат длительного закаливания пропадет.

Итак — регулярность и постепенность! Для закаливания используют воздух, солнце и воду. Основные процедуры: воздушные ванны, обтирания, обливания, душ, купание, солнечные и ножные ванны. После всех водных процедур следует обязательно растереться сухим полотенцем до покраснения кожи. Закаливающую процедуру надо немедленно прекратить, если появились озноб, побледнение, дрожь во время купания или вялость, сердцебиение при закаливании солнцем.

Температуру для водных процедур дома следует понижать на 1° каждые 2—3 дня. Хороший результат закаливающих мероприятий будет достигнут лишь при соблюдении следующих условий:

1. Закаливаться надо регулярно в течение всего года с учетом климата и погоды.
2. Надо применять не одну, а несколько закаливающих процедур.
3. Продолжительность закаливающих процедур и сила их действия (например, температура воды) должны меняться постепенно с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей.
4. При появлении признаков заболевания, с повышением температуры тела закаливание следует отложить до полного выздоровления.

Закаливание воздухом. Это наиболее доступная процедура. Ее можно проводить даже во время сна летом при открытых окнах, а в холодное время года — при открытой форточке. Свежий, прохладный и чистый воздух во время ночного сна благоприятно действует на кожные сосуды и дыхательные пути, повышая сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Закаливаться воздухом можно во время прогулок, походов, занятий коньками, лыжами, любых гимнастических упражнений и спортивных игр, выполняемых на свежем воздухе.

Самая простая закаливающая процедура — воздушные ванны. Их лучше начинать принимать летом при температуре воздуха не ниже 20° в безветренную погоду в легкой спортивной одежде (чтобы оставались открытыми шея, грудь, руки и ноги). В зимнее время воздушные ванны принимаются в комнате при открытой форточке или фрамуге. Закаливание солнцем. Солнечные лучи имеют огромное значение для роста, развития и укрепления вашего здоровья. Вначале пребывание под прямыми солнечными лучами должно быть не более 5—10 минут. Лучше, чтобы первые солнечные ванны принимались в безветренную погоду, недалеко от водоема и леса, в утренние часы при температуре воздуха не ниже 20°. Рекомендуется поочередно менять положение тела — подставлять солнечным лучам сначала спину, затем правый бок, живот, левый бок. В последующие дни продолжительность солнечной ванны увеличивают на 2—3 минуты. После 30 минут пребывания на солнце надо 15 минут отдохнуть в тени.

Один раз в неделю следует устроить перерыв и пользоваться только воздушной ванной. Не следует забывать, что при нарушении правил закаливания солнечными лучами в первые дни можно получить солнечный ожог. Стремление как можно быстрее загореть может вызвать головную боль, усилить сердцебиение и другие неблагоприятные явления.

Закаливание водой. Для закаливания водой применяются разные процедуры: обтирание, обливание, общие и ножные ванны, душ, купание. Начинать закаливание водой лучше всего с обтирания. Для этого влажным полотенцем или губкой в первые дни обтирают кожу рук, шеи и груди. При этом температура воды должна быть около 30—32°. Через несколько дней в зону обтирания водой можно включить живот, спину, бедра. Растирать тело следует энергичными движениями в направлении от кисти рук и стоп к сердцу. Грудь и живот растирают круговыми движениями по часовой стрелке. Каждые 2—3 дня температуру воды можно снижать на 1°, постепенно доводя ее до 15—16°.

Обтирание лучше всего проводить после утренней зарядки. Примерно через месяц после начала систематического обтирания можно перейти к обливаниям или душу. Первоначальная температура воды при этих процедурах должна быть не ниже 34—36°. Затем она постепенно снижается до 20—15°. Продолжительность обливания или прохладного душа 1—3 минуты. Купание — отличная закаливающая процедура. Но пользоваться ею надо правильно. Начинать купаться следует при температуре воды не ниже 20°, когда после приема пищи прошло 1,5—2 часа. Первые 2—3 раза в воде следует находиться не более 5 минут. И вообще не стоит купаться более 15 минут. Если вы вспотели, разгорячились, то немного отдохните перед купанием. А в воде, наоборот, активно двигайтесь. После купания и всех водных процедур следует хорошо растереть тело сухим полотенцем до появления приятной теплоты.

Для предупреждения простудных заболеваний очень полезны ножные ванны. Обычно их принимают перед сном. Вначале температура ножных ванн +30°, потом постепенно можно снизить ее до 10°. Продолжительность процедуры 1—2 минуты, после чего ступни, пальцы и промежутки между ними тщательно вытирают и растирают до небольшого покраснения. Не следует забывать и про такую прекрасную закаливающую процедуру, как ходьба летом босиком по траве, песку и лесным тропинкам.

Предохранить себя от перегревания или, наоборот, от переохлаждения и отморожения нетрудно, если помнить несколько советов:

1. Чтобы не перегреться в теплую и особенно жаркую погоду, надо в первые летние дни находиться под прямыми лучами солнца не более чем 10 минут. Отдыхаете ли вы на пляже, на прогулке или в походе — во всех случаях одевайте на голову легкую спортивную шапочку из светлой ткани. А лучшей спортивной формой в теплое время года являются трусы и майка. При тепловом ударе пострадавшего надо положить в тени, расстегнуть одежду, приподнять голову, охладить ее холодной повязкой и, если потребуется, вызвать медицинскую помощь.
2. Для профилактики перегревания, переохлаждения или отморожения зимой очень важно правильно одеваться, о чем мы поговорим специально. Если носки, перчатки и обувь стали очень влажными и мокрыми, надо их быстро заменить. Чтобы не получить отморожения, нельзя кататься на лыжах или коньках при температуре — 20° и ниже, а при сильном ветре — при температуре — 15°. Следует помнить, что можно отморозить кожу лица или рук и при небольшом морозе, но влажном ветре. Кожа при этом становится бледной и нечувствительной.
3. Предупредить отморожение открытых участков кожи можно с помощью жирных кремов, гусиного или другого жира. Ну, а если отморозили щеку или другой участок тела, положите на него сухую и теплую ладонь до тех пор, пока кожа не примет обычный цвет. Ни в коем случае не трите кожу снегом или грубой тканью. При более сильном отморожении необходимо как можно быстрее зайти в теплое помещение, согреться, выпить сладкого теплого чая, после чего обратиться к врачу.

Список литературы

1. Лаптев А.П. Азбука закаливания. - М.: Физкультура и спорт., 1986. - 96с. - (Физкультура и здоровье).
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М.: Знание, 1990. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", №5)
3. Донской Д.Д. На лыжах - круглый год. - М.: Знание, 1990. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт", №5) Как стать сильным и выносливым. Кн. для учащихся / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение, 1984. - 63с., ил.