**VI-ГЛАВА. Валеологическая значимость физического воспитания.**

**6.1.§. Физическое развитие и валеологическая значимость физического воспитания.**

План:

1.Развитие физической активности в зависимости от возраста, пола и уровня здоровья.

2.Физическое воспитание - гарантия здоровья. Основы физических упражнений. Индивидуальное направление занятий, самоконтроль.

3.Физические упражнения - метод лечения. Влияние физической активности на организм человека.

**Основные понятие и выражение:** физическая активность, активный образ жизни, работоспособность, серотонин

Потребность в движении и физических упражнениях издавна ассоциировалась с поддержанием энергетического баланса, который они обеспечивают. Сжигая калории с пищей, физические упражнения предотвращают увеличение веса и снижают связанные с этим риски (высокий уровень сахара, холестерина, гипертонию). Однако на этом польза физических упражнений и спорта не заканчивается. Есть и другие, не менее важные причины, которые делают физическую активность важной частью здорового образа жизни. Процессы, происходящие в организме во время занятий спортом, способствуют его восстановлению, что выступает профилактикой многих заболеваний.

• Гимнастика, активизирующая обменные процессы, укрепляющая кости и обеспечивающая подвижность суставов.

• Физическая активность тренирует и укрепляет мышцы, в том числе сердечную мышцу, повышает их адаптивность, силу и выносливость.

• Во время тренировок улучшается состав крови, увеличивается количество элементов, которые эффективно борются с попаданием в организм чужеродных веществ. Иммунитет укрепляется.

• Упражнения и упражнения развивают органы дыхания.

• Улучшение кровообращения уменьшает застойные явления и способствует правильному функционированию всех внутренних органов.

• Физическая активность повышает уровень вырабатываемых в организме эндорфинов и серотонина – веществ, отвечающих за чувство удовольствия и радости. Это уменьшает стресс, беспокойство и улучшает настроение. Эксперты сравнивают эффект физической активности с действием антидепрессантов.

Двигательная активность необходима человеку на протяжении всего жизненного пути. В детстве она обеспечивает правильное развитие организма, закладывает основы будущего здоровья. В зрелости обеспечивает энергией, повышает выносливость и работоспособность. В пожилом и старческом возрасте замедляет дегенеративные процессы и старение, улучшает качество жизни. И на всех этапах движение делает организм менее уязвимым перед болезнями.

Общие рекомендации относительно занятий физической культурой для всех взрослых людей приблизительно одинаковы. Необходимо заниматься по меньшей мере пять раз в неделю по 30 минут. Физическая нагрузка средней интенсивности должна быть направлена на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ходьба, бег, велосипедный спорт, плавание) и укрепление мышц (ходьба по лестнице, подъем тяжестей и др.).

Детям до 17 лет, согласно документам, разработанным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), рекомендуется 60-минутная ежедневная активность высокой интенсивности (велосипед, роликовые коньки, подвижные игры и проч.). Не менее трех раз в неделю необходимы в этом возрасте упражнения на развитие скелетных мышц. Большая часть занятий и игр должна проходить на свежем воздухе. Дополнительная физическая активность принесет и дополнительную пользу. Ограничению подлежат силовые тренировки, которые не рекомендуются до окончания интенсивного роста.

Возраст от 20 до 40 лет — называют золотым периодом для занятий физкультурой. Любой вид спорта принесет пользу, и ограничений для здорового человека на этом этапе не существует. Это могут быть как командные игры, так и индивидуальные занятия, включая силовые тренировки.

После 45 лет резервы организма еще достаточно велики. Однако специалисты советуют даже тренированным спортсменам, начиная с этого возраста, более внимательно относиться к своему здоровью. Прежде всего, это касается состояния сердечно-сосудистой системы и [суставов](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/sustavy/), в которых постепенно развиваются дегенеративные процессы, повышающие риск травм. Поэтому после 45 лет рекомендуется каждые три года проходить необходимые обследования и в соответствии с их результатами корректировать физическую нагрузку.

Тем же, кто не занимался спортом ранее, следует отдавать предпочтение плаванию, гребле, парусному и велосипедному спорту. Особенно важна в этом возрасте физическая активность для женщин, которые находятся в преддверии менопаузы, увеличивающей риски различных болезней, в частности, заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для его укрепления, а также для общего оздоровления женщинам рекомендуются ходьба и бег трусцой.

Главная задача двигательной активности в пожилом возрасте — замедление процессов старения, поддержание физического и психического здоровья, сохранение бодрости и хорошего настроения. Интенсивность занятий может варьироваться в связи с тренированностью и состоянием здоровья человека. Те, кто всю жизнь активно тренировался, могут продолжать заниматься выбранным видом спорта. Однако в любом случае физическая нагрузка должна быть менее интенсивной и утомительной, чем в молодости, и соответствовать возможностям организма.

Для многих указанный возраст — время начала занятий спортом или физкультурой. Этому способствуют следующие факторы: появление свободного времени после выхода не пенсию, надежда поправить здоровье с помощью физических упражнений, желание похудеть, стремление общения с такими же адептами активного образа жизни и другие. Для тех, кто впервые или после долгого перерыва начинает заниматься физкультурой, существуют следующие рекомендации:

* Для начала необходимо проконсультироваться с врачом по поводу состояния своего здоровья и, учитывая это, выбрать наиболее подходящий вид физической активности.
* Отдавать предпочтение следует спокойным видам спорта, исключающим большие нагрузки и резкие движения.
* Главным принципом тренировок должна стать не интенсивность, а регулярность.
* Нагрузку следует повышать постепенно.
* В случае ухудшения самочувствия занятия необходимо прекратить. В дальнейшем — проконсультироваться с тренером или врачом.

Упражнения на растяжку позвоночника и укрепление мышц спины, а также сохранение гибкости и равновесия должны быть обязательными в этом возрасте. Физическая активность – это не просто конкретные упражнения, это может быть просто активный образ жизни. Итак, самый полезный вид движения, не имеющий противопоказаний, – ходьба. Танец очень полезен, особенно при совместных тренировках. Поддерживать физическую форму помогают езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах, коньках и санках, а также ведение домашнего хозяйства. Любая физическая активность, особенно в старшем возрасте, полезна. При выборе вида занятий главным принципом должна быть радость, которую приносит это занятие.

**Контрольные вопросы по теме:**

1.Какие физические нагрузки безопасны?

2.Обязательно ли консультироваться с врачом, перед тем, как начать заниматься?

3.Полезны ли занятия на свежем воздухе в зимнее время? Будут ли они полезны детям и людям пожилого возраста?