

ТАШКЕНТСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ ИНСТИТУТ

Кафедра «Физвоспитания»

РЕФЕРАТ

На тему:

Атлетическая гимнастика

Ст.преп. Ваниян С.Б.

Ташкент 2011

Введение

Атлетическая гимнастика — система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым. Позволяет направленно управлять своим телосложением, благодаря упражнениям с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах. Способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Занятия с гантелями в сочетании с другими оздоровительно-физкультурными мероприятиями помогают поддерживать свой жизненный тонус, не позволяют мышцам ослабевать. Гантели можно использовать в

любом помещении, просто разнообразя выполняемые упражнения, воздействуя на каждую мышцу всего тела. Предлагаемый ниже гантельный комплекс с успехом может использоваться начинающими атлетами и лицами со средним опытом занятий атлетизмом (до одного года), позволяет подготовиться к занятиям со штангой и на специальных тренажёрах, успешно овладеть силовыми и скоростно-силовыми упражнениями.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего — отдых до восстановления дыхания, а затем — выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц — 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий — 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных — 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной

амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

Комплекс упражнений с гантелями для определённых групп мышц

- **Дельтовидные мышцы.** Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперёд, параллельно). Подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты). Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты). Разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты).

- **Бицепсы.** Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя в колено, попеременно. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.

- **Трицепсы.** Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья. Выпрямление одной руки (поочередно) назад, в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, двигаются только предплечья.

- **Мышцы спины.** Тяга гантелей к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет). Отведение гантелей назад вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1 – 2 с. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад вверх.

- **Грудные мышцы.** Разведение рук с гантелями, лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона). Отведение выпрямленных рук назад, лёжа на горизонтальной скамье (т. наз. “пуловер”). Жим тяжёлых гантелей лёжа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).

- **Мышцы живота.** Подъём туловища из положения лёжа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены. Подъём ног в положении лёжа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой. Разгибатели спины: Наклон вперёд, гантель в руках за головой. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

- **Мышцы бедра.** Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз. Сидя на высокой скамье выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне. Лёжа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

- **Мышцы голени.** Подъём на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч. Подъём на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, другая, опущенная, — гантель.

Оздоровительная направленность занятий с гириями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью гиря поднимается максимальное число раз. После отдыха (3 – 4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки. Считается, что эффективным является также снижение веса отягощения. Сначала упражнение выполняется с гирей большого веса максимальное число раз. Затем, не отдыхая, выполняется то же упражнение с гирей, но уже меньшего веса и также максимальное число раз. Используется также метод смешанных отягощений, при котором в ходе выполнения одного упражнения от подхода к подходу изменяются вес гири, число повторений и темп выполнения упражнения. Во время тренировки упражнения выполняются в малом (12

подъёмов гири в минуту), среднем (17 – 19) и быстром (23 – 27) темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться темповые упражнения (рывки, толчки, швунги), затем жим, тяга и приседания, после которых включают бег и упражнения на расслабление. Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования. Обязательными при занятиях с гирями являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических перенапряжений и переутомления.

Для начинающих заниматься с гирями продолжительность тренировки не более 30 мин. Тренироваться рекомендуется 3 раза в неделю. Начинать занятия лучше всего с 16-килограммовых гирь. Примерно через месяц-полтора можно переходить к занятиям с гирями в 24 кг и, наконец, — с “двухпудовиками”.

Количество повторений для каждого упражнения не менее 5 – 6, но не более 15 – 16. При этом необходимо соблюдать правила дыхания.

Примерный комплекс упражнений с гирями

- Лежа спиной на скамье, гири у плеч: сгибание и разгибание рук.
- Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполняйте круги гирей вперед и назад. Повторите левой рукой.
- Стоя, гиря в правой руке у плеча: присядьте, выпрямляя руку, встаньте с выпрямленной рукой, согните руку. Повторите левой рукой.
- Стоя, ноги вместе, гири в обеих руках у плеч: сделайте выпад вправо, приседая на правой ноге и выпрямляя руки над головой: вставая, согните руки к плечам. Повторите упражнение в левую сторону.

- Стоя, гири у плеч: сделайте выпад правой ногой, выталкивая гири вверх на выпрямленные руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите выпад левой ногой.

- Широкая стойка, руки вверх, держа гирию за дужку днищем вверх: выполняйте круги туловищем в горизонтальной плоскости сначала в правую сторону, затем — в левую.

- Стоя, лицом к песочной или опилочной яме, гирия в правой руке: выполняйте броски гири поочерёдно правой и левой рукой с поворотами туловища.

- Широкая стойка, гирия в опущенной правой руке: подбросьте гирию прямой рукой вперёд-вверх так, чтобы она вращалась ручкой от себя; поймайте гирию левой рукой и повторите упражнение. Повторите упражнение с вращением гири на себя.

- Стоя на двух стульях, гирия на полу между стульями, наклонитесь и согните ноги в коленях: выпрямляя ноги и туловище, согните руки и поднимите гирию вверх до уровня подбородка.

- Стоя, гири у плеч: слегка согнув ноги в коленях и резко выпрямляя их, вытолкните гири вверх на прямые руки.

- Стоя, гирия в опущенной правой руке: поднимите гирию вверх, глубоко присядьте, не сгибая руку; встаньте на левое колено, левой рукой обопритесь об пол, сядьте на пол, вытяните ноги вперед, а затем ложитесь на спину с выпрямленной вверх рукой; снова сядьте, согните ноги, встаньте, не сгибая правую руку. Повторите со сменой руки.

Домашние занятия атлетической гимнастикой с гантелями и гириями развивают физические качества только до определенной степени. Если это вас удовлетворяет, можно продолжать заниматься, поддерживая достигнутый

уровень. Занятия спортивной атлетической гимнастикой предусматривают наращивание объема и интенсивности нагрузок за счёт использования более мощного инвентаря, прежде всего штанги. В этом случае целесообразнее заниматься под наблюдением тренера в клубе или секции по атлетической гимнастике. Необходимо освободиться от примитивных и ошибочных взглядов типа “накачки мышц в кратчайшие сроки” или “бери штангу потяжелее и выжимай её подольше”. Влияние атлетической гимнастики на организм достаточно индивидуально, поэтому необходимо искать свой путь тренировок.

Тренажеры

Учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма. Применяются преимущественно в физкультуре и спорте. Тренажеры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм — локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц).

Технические особенности тренажеров зависят от конструкторских решений, которые определяются необходимостью преимущественного развития одного или одновременно нескольких двигательных качеств. Например, такие технические устройства, как “бегущая дорожка”, велогребные и др. подобные тренажеры позволяют направленно развивать общую, скоростную и силовую выносливость; различные конструкции тяговых устройств, эспандеров, роллеров способствуют развитию динамической силы и гибкости; занятия на минибатуте совершенствуют ловкость и координацию движений. Различные по направленности воздействия на организм тренажеры могут быть объединены в одном

универсальном устройстве. Так, например, с помощью гимнастического комплекса “Здоровье” можно развивать практически все двигательные качества. Существуют различные классификации тренажёров: по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т. д.); по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т. д.); по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т. д.); по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования); по логике работы (с линейной или разветвлённой программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т. п.).

Тренажёры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: строгую дозировку нагрузки, направленность тренировки определённых групп мышц, а также широко применяются в период восстановительного лечения в лечебной практике. Для улучшения физической подготовки населения перспективно создание тренировочных центров с использованием тренажеров на производстве и в зонах отдыха. Они не требуют больших площадей, привлекают новизной восприятия.

В физическом воспитании детей тренажёры позволяют в более короткие сроки решать задачу развития двигательных качеств школьников. Особенно эффективно использование тренажёров при занятиях с детьми, страдающими от избыточной массы. Такие дети охотно занимаются на тренажёрах, в то время как на стандартных гимнастических снарядах от них трудно добиться активности. Для более эффективного внедрения тренажёров в процесс физического воспитания необходимо, чтобы они имели доступную стоимость, небольшие габариты и массу, обладали простотой и надёжностью в обращении, безотказностью в работе, эстетичностью, возможностью

дозирования нагрузки, соответствовали антропометрическим и функциональным особенностям занимающихся. Необходимы также эффективные программы занятий.

Тренировка

Тренировка — систематически повторяющееся воздействие на функциональные системы организма, способствующее выявлению духовных и физических способностей человека и обеспечивающее широкий диапазон приспособления к требованиям социально-экологических условий жизни; универсальный способ совершенствования организма. Цель тренировки вытекает из общих социальных и личностных установок на воспитание и самовоспитание человека и заключается в достижении им такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности. Биологической основой тренировочного эффекта в данном случае является адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.

Тренировка функциональных систем лежит в основе подготовки человека к любой общественно полезной деятельности и позволяет достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений, физического совершенства, высокого уровня здоровья, работоспособности и др. Она лежит в основе всех форм воспитания и обучения, составляет базу физического воспитания и спортивной подготовки, играет огромную роль в умственном развитии человека.

Посредством тренировок формируются автоматизированные стереотипы деятельности функциональных систем, постоянно проявляющиеся в умственной и поведенческой деятельности человека. Самосовершенствование функциональной системы в процессе тренировки внешне проявляется двумя основными качествами: экономизацией (выполняется больший объём полезной работы при минимальных затратах) и

расширением резервных возможностей (обеспечивается больший результат за более короткое время). В зависимости от необходимого результата подбирается арсенал средств и метод тренировки.

Физическая тренировка — эффективная форма воздействий на организм человека, направленных на позитивное изменение его физического потенциала и достижение других социально важных целей физического воспитания и самовоспитания. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы. В результате повышается сопротивляемость к действию неблагоприятных метеорологических факторов окружающей среды, приспособляемость к различным нагрузкам, улучшаются показатели физического развития.

Важнейшая роль в этих изменениях, связанных с тренировкой, принадлежит нервной системе. Увеличиваются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, значительно ускоряется двигательная реакция. Совершенствуется функция анализаторов, что обусловлено большим разнообразием раздражителей в процессе занятий. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови, что способствует повышению кислородной емкости крови. Возрастают запасы энергетических веществ в мышцах, головном мозге, мышце сердца. Изменяется и опорно-двигательный аппарат: повышается прочность костей и связок, увеличивается масса и объем мышц, возрастает мышечная сила. При регулярных тренировках развиваются дыхательные мышцы, увеличиваются подвижность грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких. Дыхание становится более редким и глубоким, выдох удлиняется. Сердце работает в более благоприятных условиях: частота его сокращений несколько замедляется при увеличении их силы, что говорит о его экономной работе.

Основным правилом физической тренировки следует считать соответствие параметров тренировочных нагрузок текущему состоянию занимающегося и их соразмерность с естественным ритмом развития его двигательной функции. Руководствуясь этим, следует выбирать тренировочные нагрузки такого содержания, характера и направленности, которые бы учитывали единство генетических предпосылок развития двигательной активности человека и функциональных свойств его организма (изменчивости, пластичности, способности к обучению и совершенствованию).

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.). Существенную роль в тренировке играет возраст и пол, например, скоростные качества у девочек развиваются в основном до 12 – 13 лет, у мальчиков до 13 – 14 лет, сила — в 20 – 25 лет. В пожилом (и особенно в старческом) возрасте приспособительная морфофункциональная перестройка органов и тканей под воздействием физической тренировки значительно замедляется. В связи с этим скоростные нагрузки в таком возрасте нецелесообразны, однако время, отводимое для тренировок, с возрастом должно не уменьшаться, а увеличиваться. Регулярные тренировки на аэробную выносливость препятствуют нарастанию естественных старческих изменений в организме, способствуют сохранению здоровья, активному долголетию и обеспечивают физиологическое приспособление к психоэмоциональным и физическим нагрузкам. Физическую тренировку широко применяют при подготовке людей, работающих в экстремальных ситуациях (лётчиков, космонавтов, подводников), для восстановления утраченных двигательных способностей в результате перенесённых травм и заболеваний. При несоблюдении основных

закономерностей физической тренировки могут развиваться переутомление, перетренированность и перенапряжение звеньев функциональных систем.

Перетренированность

Перетренированность — нарушение тренированности в результате систематического перенапряжения, сопровождающееся снижением работоспособности, а в части случаев и ухудшением здоровья. При перетренированности нарушается деятельность всего организма, наиболее существенно поражаются нервная система и кровообращение. При первой степени перетренированности прекращается рост спортивных результатов или наблюдается их снижение, появляются жалобы на нарушение сна, общую вялость, нежелание тренироваться; особенно выражено нарушение приспособления к нагрузкам скоростного характера. При второй степени выраженность перечисленных признаков нарастает, отмечается плохая приспособляемость ко всем видам нагрузок. При третьей степени у спортсменов отмечаются бессонница, повышенная раздражительность или апатия, ухудшение аппетита, отвращение к тренировке, страх при выполнении сложных упражнений, боязнь соревнований, ухудшаются вестибулярная устойчивость и точность воспроизведения заданных движений, нередко появляются боли или неприятные ощущения в области сердца, нарушения сердечного ритма, одышка, чувство тяжести в правом подреберье, возникают значительные изменения электрокардиограммы.

Изменение нервной регуляции, общего состояния, снижение энергетических ресурсов, ухудшение функционального состояния отдельных органов и систем обуславливают падение работоспособности, ухудшение спортивных результатов, повышенную утомляемость, снижение силы, скорости, ухудшение координации движений. Ослабление защитных сил организма способствует возникновению простудных заболеваний и травм, обострению скрыто протекающих заболеваний, у женщин в ряде случаев

может нарушаться течение менструального цикла. Развитию перетренированности способствуют нарушения в состоянии здоровья (очаги хронической инфекции, скрыто протекающие заболевания, тренировка или соревнования в болезненном состоянии или вскоре после него); несоответствие методики проведения занятий состоянию здоровья, возрасту, уровню подготовленности, индивидуальным особенностям; погрешности общего режима (перегрузка на работе или учёбе, недосыпание или неполноценное по составу питание, недостаток витаминов, курение, употребление алкоголя, различные бытовые неурядицы и нервные потрясения и др.), нерациональный режим и методика тренировки (форсированная тренировка, частое применение максимальных нагрузок и их монотонность, нарушения при комплектовании спортивных групп, недостаточный отдых, плохие гигиенические условия проведения занятий и др.). Чаще всего перетренированность возникает при преждевременном повышении интенсивности нагрузок или при недостаточных интервалах отдыха между тренировками и выступлениями на соревнованиях.

При первых симптомах перетренированности необходимо обратиться к врачу и вместе с ним внести коррективы в тренировочный режим. Для восстановления работоспособности следует уменьшить объем и изменить характер нагрузки, разнообразить тренировку (например, перенести занятия из закрытого помещения на воздух — в парк, лес, на берег реки), строго соблюдать режим дня, увеличить время отдыха между занятиями. Полезны прогулки на свежем воздухе, небольшие пробежки, плавание. Участие в соревнованиях необходимо исключить. Обычно при первой степени перетренированности этих мер оказывается достаточно. При второй степени в течение 1 – 2 месяцев к перечисленному добавляются восстанавливающие средства для ликвидации утомления. При третьей степени требуется 2 – 3 недели полного отдыха с последующим переходом к активному отдыху (3 – 4 недели), назначение медикаментов (восстанавливающие средства, витамины,

калий, кальций и др.). Лёгкие формы перетренированности при соответствующих мерах могут быть ликвидированы в течение 10 – 30 дней. Самочувствие спортсмена страдает и в том случае, если, заболев, он не прекратил тренировок, а выздоровев, сразу же начал заниматься с той же интенсивностью, что и до болезни. При правильной организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма и уровня его общей и специальной физической подготовленности, при рациональной организации отдыха, питания, всего жизненного режима перетренированность не возникает. Распространенные симптомы перетренированности

Ниже перечислены 10 наиболее распространенных симптомов, возникающих при перегрузке:

- постоянный недостаток энергии;
- постоянная болезненность мышц или суставов;
- учащение пульса в спокойном состоянии при ходьбе;
- повышенное утреннее кровяное давление;
- раздражительность;
- бессонница;
- потеря аппетита;
- нарушение координации движений;
- потеря желания тренироваться;
- травмы или болезни.

Если Вы нашли у себя более 2-х симптомов, указанных в перечне, то вы находитесь на грани перетренированности.

Питание

Питание — процесс поступления в организм и усвоения им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и возобновления тканей тела и регуляции функций; важная составная часть обмена веществ. Одним из основополагающих условий здорового образа жизни является соответствующее возрасту, полу и характеру трудовой деятельности питание. Его количественная и качественная полноценность предопределяет степень реализации наследственной программы физического развития, работоспособность и производительность труда, устойчивость к негативным факторам окружающей среды, включая стрессы, вредные факторы производства, погодно-климатические влияния и др. Полноценное во всех отношениях питание способствует активному долголетию.

Решающее влияние питания на здоровье обусловлено тем, что пища является источником жизненно необходимой для организма энергии и веществ, используемых для построения его тканей. Этот процесс происходит в организме не только во время его формирования и развития. В зрелом возрасте функциональные структуры организма не становятся стабильными даже на непродолжительное время. Находясь в состоянии непрерывного изменения, они постоянно разрушаются и вновь создаются. Интенсивность этих процессов и их направленность неодинаковы в течение жизни. В детском и юношеском возрасте преобладают реакции синтеза и процессы создания тканей, в зрелом возрасте имеет место динамическое равновесие, в старости преобладают деструктивные процессы. Участвующие в этих процессах химические элементы и соединения принято называть пищевыми веществами, или нутриентами. Основными из них являются белки, жиры и углеводы, а также минеральные вещества и витамины. Для жизненного равновесия организму необходимо более 60 видов пищевых веществ.

Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, то есть удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма. Следует отметить, что в большинстве вариантов вкусное и сытное питание требованиям рационального питания не соответствует. Оптимальное удовлетворение энергетической потребности организма за счет питания происходит при равенстве энергетического потенциала рациона, выражаемого в килокалориях (ккал), суммарному количеству тепловой энергии, расходуемой организмом в течение суток для поддержания жизни и осуществления трудовой деятельности. Обычно это составляет 2500 – 4500 ккал. Потребность человека в энергии формируется ее расходом на жизнеобеспечение (энергетическое обеспечение обмена веществ, функционирование внутренних органов и обеспечение минимального мышечного тонуса) и на осуществляемую им трудовую деятельность. Первый компонент энергозатрат, называемый основным обменом, предопределяется возрастом, полом и массой тела. Считают, что уровень основного обмена у здорового человека соответствует расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для молодых мужчин с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал, для женщин этого же возраста с массой тела 60 кг — 1440 ккал в сутки. После приема пищи расход энергии на основной обмен повышается примерно на 10%, что также учитывается. Эти энергозатраты у взрослого здорового человека являются стабильными. Энергозатраты на обеспечение выполняемой работы в полной мере зависят от её вида и длительности. Менее всего энергии тратится при умственном, более всего — при тяжелом физическом труде.

Личная гигиена

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, регулярное полноценное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, обуви, жилища, а также к приготовлению пищи. Навыки личной гигиены нужно прививать с раннего возраста

Неотъемлемым элементом личной гигиены, индивидуальной профилактики заболеваний является здоровый образ жизни, особое место в котором принадлежит режиму (распорядку) дня (недели) жизни и деятельности человека. У большинства людей ежедневное время заполнено определенными обязанностями и делами. Режим дня, подчинённый определенным биологическим ритмом, свойственным всем процессам в организме, — важнейшая предпосылка крепкого здоровья, хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

Жизнь по установившемуся распорядку дня целесообразна, ибо на его основе у человека формируется динамический стереотип деятельности. Это физиологическая, условно-рефлекторная основа привычек, облегчающая (автоматизирующая) работу центральной нервной системы. Являясь своеобразным фундаментом, на котором должно строиться проведение как будничных, так и выходных дней, распорядок дня у различных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, возраста, возможностей, привычек, склонностей, бытовых условий. Беспорядок же в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы. Нарушать долго и безнаказанно разумный распорядок жизни нельзя. Отступления от

ежедневного распорядка дня могут быть лишь в случае непредвиденных чрезвычайных обстоятельств. Беспорядочный образ жизни на протяжении длительного времени, как правило, приводит к перенапряжению нервной системы, нарушению ее функций. Многих распространенных в настоящее время хронических заболеваний можно было бы избежать, лишь строго соблюдая режим. Болезни чаще всего являются следствием неправильного образа жизни, пренебрежением правилами личной гигиены. Вот почему так благоприятно действует на многих правильно построенный гигиенический режим в санаториях, профилакториях и т.д. Внедрение четкого распорядка позволяет также устранить из повседневной жизни суетливость и спешку, вредно влияющие на деятельность нервной системы.

Уход за телом

Соблюдение чистоты тела является первоочередным в личной гигиене. На поверхности кожных покровов открываются выводные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отторгнувшиеся чешуйки поверхностного слоя, пыль, сажа, микроорганизмы из воздуха и от вещей. Кожный жир (в течение недели сальные железы выделяют его 100 – 300 г), компоненты пота (3,5 – 7 л), чешуйки, пыль закупоривают поры и сальные железы, нарушают функции кожи, являются благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, разлагаясь, образует неприятно пахнущие и раздражающие кожу вещества, которые могут способствовать развитию кожных заболеваний (гнойничковых, грибковых). Одновременно может отмечаться снижение объема кожного дыхания и расстройства терморегуляции.

Не реже 1 – 2 раз в неделю надо мыться теплой водой с мылом и мочалкой полностью. Лучше всего мыться под душем, в проточной воде. Душ, помимо термического раздражения, действует и механически, поскольку струи воды попадают на тело под давлением. Мытье в ванне, с

точки зрения гигиены, менее предпочтительно, так как человек находится в непроточной воде, загрязняемой поступающими в нее с кожи микробами, жиром, солями пота, пылью. Поэтому после мытья в ванне необходимо обязательно ополоснуться чистой водой или под душем. Но если в квартире нет душевой установки, обмывают открытые участки тела, подмышечные впадины, кожу под молочными железами тёплой водой с мылом. Большой популярностью пользуются бани, имеющие не только гигиеническое, но и большое оздоровительное значение. Не чаще 1 раза в месяц в подмышечных впадинах сбривают волосы. Для этого лучше пользоваться безопасной бритвой. Подмышки предварительно намазывают туалетным мылом, мыльной палочкой или кремом для бритья, а после процедуры промывают водой или протирают лосьоном. Если появилось раздражение от бритья, прикладывают на 5 – 10 мин. марлевые салфетки, смоченные в растворе борной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Порезы обязательно обрабатывают спиртом, спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, предупреждая тем самым гнойничковые заболевания кожи. Проконсультировавшись с врачом, можно попробовать устранить некоторые из дефектов кожи с помощью природных средств. Например, многие виды бородавок исчезают после регулярного смазывания их соком травы череды, молочая, тысячелистника, соком травы и корней чистотела, одуванчика, кашицей и соком лука, чеснока и др. В последнее время для дезодорации кожи тела широко применяются химические средства, используемые в виде аэрозолей, эфирные масла или синтетические пахучие вещества. Дезодоранты уничтожают неприятные запахи, однако кожу они не очищают, скрыть запах немойтой кожи не могут и никоим образом даже частично не способны заменять воду и мыло — основные гигиенические средства.

Используемая литература:

1. Здоровье без лекарств: Популярная энциклопедия. — Минск, 1994.
2. Уайдер Дж. Как тренируются звёзды. — М., 1997.