**Значение двигательной активности для снятия стресса.**

**Закаливание организма.**

И процессе эволюции человеку приходилось активно двигаться, чтобы выжить. Отсюда сформировалась потребность организма в движении. Цитологические исследования раскрыли сущность потребности организма человека в движении на клеточном уровне: в развивающемся организме клетки запаса ют энергии больше, чем тратят. Это энергетическое правило скелетных мышц. Для того чтобы его реализовать, необходима двигательная активность мышц — основной фактор, вызывающий и определяющий рост и развитие организма.

Благоприятное влияние движения на мыслительную деятельность отмечал великий французский философ XVIII в. Жан Жак Руссо: «Оставаясь в покое, я не могу думать; необходимо, чтобы мое тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться».

В подростковом, юношеском возрасте физические упражнения, занятия различными видами спорта способствуют активизации умственной работоспособности и психической устойчивости, влияют на деятельность гормональной сферы, усиливая выработку гормонов удовольствия — эндорфинов. При этом резко сокращается выделение адреналина и «стрессовых» гормонов.

Чрезмерные физическое и эмоциональное напряжения организма под влиянием средовых факторов называются стрел сом. Стресс оказывает тренирующее воздействие на различные системы организма, в том числе центральную нервную систему, способствует повышению адаптационных резервов организма. Однако если стрессовый фактор слишком силен или действует слишком продолжительное время, стресс переходит в дистресс— состояние дезадаптации, отрицательно влияющее на органы и системы органов. Последствием дистресса могут быть развитие психосоматических заболеваний (гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, нарушения гормональной регуляции, у девочек-подростков — нарушения менструального цикла и пр.).

Двигательный режим большинства учащихся ограничен в основном поездками на транспорте, подъемом на лифте, занятиями физкультурой в школе (редко — дома), непродолжительными прогулками на улице. В результате большую часы, суток подростки ведут малоподвижный образ жизни, выполняя уроки или просматривая телепередачи. Недостаток двигательной активности сказывается на общем состоянии здоровья: часто меняется артериальное давление, человек быстро утомляется, у него резко меняется настроение. Недостаток движения (гиподинамия), как и переедание, может вызвать состояние дистресса, повышающего риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы сохранить здоровье, поддержать высокую работоспособность, укрепить защитные силы организма и преодолеть стрессы, необходимы регулярные занятия физкультурой и (портом.

Непродолжительная утренняя зарядка, состоящая из нескольких физических упражнений, необходимы для поддержания здоровья каждому человеку. Физические упражнения укреп- си ют костно-мышечную систему, активизируют деятельность других жизненно важных органов и систем, создают хорошее настроение.

Зарядку следует начинать с легких и простых упражнений, постепенно переходя к более сложным. При их выполнении необходимо следить за дыханием. Наибольший эффект для здоровья приносят упражнения, включающие последовательно в работу все группы мышц: мышцы конечностей, спины, груди, MI йота и шеи.

Занятия физкультурой не должны ограничиваться лишь утренней гимнастикой. Непродолжительные физические упражнения следует выполнять перед уроками, после возвращения домой, в любое свободное время, при этом движения должны доставлять удовольствие.

Силовые физические упражнения с тяжелыми предметами гантелями, штангами и другими спортивными снарядами) под- | течки должны выполнять лишь по согласованию с учителем физкультуры или тренером, если подросток систематически занимается спортом. Поднятие тяжестей, а также продолжительное и активное занятие только одним видом спорта в период активного развития организма может привести к нарушению правильных пропорций тела, нарушению осанки.

Широко распространенные за рубежом малые гимнастические тренажерные устройства позволяют заниматься физическими упражнениями круглый год, удобны и эффективны в применении, однако малодоступны основной массе населения из-за Их дороговизны. Поэтому основными составляющими здорового образа жизни продолжают оставаться общедоступные подвижные игры, пешие прогулки, бег, плавание, катание на коньках и лыжах, теннис, туризм и другие виды спорта.

Главное — это найти такой вид спорта или комплекс упражнений, который доставлял бы удовольствие. В этом случае хорошая физическая форма поможет удовлетворить определенные социальные, интеллектуальные и духовные потребности, не будет самоцелью и навязчивой идеей.

В приобщении детей и подростков к спорту очень большое значение имеет положительная мотивация ребенка к занятиям, которую создает успех, достигнутый в спортивных соревнованиях. Поэтому оздоровительная работа в школе с использованием средств физической культуры и спорта должна проводиться с учетом важной роли соревновательности в ходе занятий, а не только их полезности.

Повышение двигательной активности учащихся лучше сочетать с закаливанием. Закаливание — это целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к их действию.

К закаливающим факторам относят температуру (воздуха и воды), атмосферное давление, влажность, лучистую энергию солнца, а к средствам закаливания — воздушные и солнечник ванны, водные процедуры.

При применении любых средств закаливания необходимо соблюдение следующих важных правил:

• дозирование процедур в зависимости от возраста детей 11 взрослых, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;

• постепенное повышение интенсивности процедур;

• ежедневное, без перерывов, их проведение, начиная с самого раннего возраста;

• постоянный контроль над влиянием процедур на организм;

• комфортное тепловое состояние организма;

• положительная эмоциональная настроенность.

Воздушные ванны лучше всего сочетать с различными физическими упражнениями и принимать в обнаженном до пояса виде на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Температура воздуха при этом не должна быть ниже 15 °С. Продолжительность этой регулярной процедуры должна постоянно возрастать — от 10 до 30 мин и более. Регулярный прием воздушных ванн повышает иммунитет, делает человека невосприимчивым к целому ряду простудных заболеваний.

Солнечные ванны как закаливающую процедуру следует принимать лишь в утренние и вечерние часы во время наименьшей солнечной активности. Солнечные ванны положительно влияют на состояние центральной нервной системы и обмен Веществ, повышают иммунитет, способствуют образованию витамина D, укрепляют общее состояние здоровья.

Водные процедуры при их регулярном приеме относят к наиболее эффективным методам закаливания. Водные процедуры благотворно влияют на деятельность органов всех систем организма: легких, почек, эндокринных желез. Характер таких действия обусловлен механическим, химическим и температурным влиянием воды на организм человека, а также способом проведения процедуры.

Начинать закаливание следует с обтирания и обливания теплой водой с последующим постепенным снижением ее температуры до 15-10 °С и увеличением ее продолжительности до 2-3 мин. К закаливающим водным процедурам относят прохладный душ и холодные ножные ванны с постепенным снижением температуры воды до 18-10 °С.

Оздоровляющим и закаливающим эффектом обладают рус- I кая и финская бани. Их использование для закаливания организма должно осуществляться по совету врача, с учетом индивидуальных особенностей организма.

Регулярная и систематическая ходьба босиком — по полу в зимнее время года и по земле весной и летом — еще один действенный метод закаливания организма.

Использование естественных природных факторов, вовлечение детей и взрослых в занятия физической культурой и I портом в целях закаливания организма повышают его неспецифические защитные силы и способствуют успешному предупреждению инфекционных и простудных заболевании