

## **О физической активности для подростков**

На сегодняшний день практически каждый человек имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с массой технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегают по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой, смартфоном. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.



**Оптимальный двигательный режим, физическая активность - важнейшие условия здорового образа жизни.** Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей подростка, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

**Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д.** Нормы общей двигательной активности точно не

определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что человек должен в день делать минимум 10 тыс. шагов. Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности подростков: 10 - 14 часов. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для подростков **систематическое занятие физкультурой и спортом** приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и молодого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

**Ежедневная утренняя гимнастика** - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

**Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение одного-двух часов является одним из важных компонентов здорового образа жизни.** При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового и учебного дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5 - 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

**Физическая активность** влияет на физиологические функции всего организма. Активный подросток лучше спит, чаще пребывает в хорошем настроении и обладает большей работоспособностью.

**Опорно-двигательный аппарат.** В результате систематической работы мышцы становятся более объемными и крепкими. Формируется правильная осанка, которая предполагает правильное положение органов и нормальное их функционирование.  
**Система внутренних органов.** Сердце под влиянием адекватных нагрузок становится сильнее. Емкость легких возрастает: ткани тела лучше кровоснабжаются и получают больше кислорода.

**Психическое регулирование.** Работающие мышцы стимулируют центральную нервную систему. Чем более высоко координированными становятся движения, тем лучше идет процесс психического развития. Тренировки помогут детям избежать многих проблем в дальнейшей жизни. Так, регулярные занятия физкультурой препятствуют возникновению у детей многих распространенных среди школьников заболеваний: сколиоза, плоскостопия, нарушения осанки, искривления ног, расстройства желудочно-кишечного тракта, бронхиты и т. д.

**Не откладывайте на завтра, единственное правильное время для физической активности – сейчас!**

