

## **Здоровый образ жизни. Физкультура.**

### **Здоровье**

Быть здоровым — естественное желание каждого человека. Здоровье — понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. В нашей стране здоровье каждого человека.

Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальным строем общества. В конечном итоге социальный строй определяет уровень рождаемости, заболеваемости, смертности, продолжительности жизни населения. Эти факторы в свою очередь оказывают положительное или отрицательное влияние на социально-экономический прогресс общества.

Охрана здоровья населения и принципы организации здравоохранения в социалистических и капиталистических странах различны.

Болезни — бич человечества. Сколько сотен и тысяч жизней они уносят безвременно. У скольких людей отнимают радость созидательного труда.

Борьбу с болезнями ведет медицина — одна из самых гуманных наук. Она возникла на заре человеческой культуры и достигла больших успехов. Но далеко еще не все недуги побеждены ею.

На протяжении многих веков главной и единственной задачей врачей было лечить больных. Но вот в медицине появилась новая точка зрения: надо не только лечить, но и предупреждать болезни. Выдающиеся русские врачи еще в прошлом веке считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине.

Есть два рода болезней. Одни происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне. Это инфекционные заболевания. А другие возникают большей частью от нарушения режима труда и отдыха, неправильного питания, от охлаждения, перегрева, плохого освещения, неправильной осанки, вредных привычек.

Если человек крепок, закален, то его организм может активно сопротивляться и тем и другим болезням. У ослабленных же людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют.

Итак, самое верное средство борьбы с любыми болезнями — укрепление здоровья. Как же его укрепить? Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

организм от заболеваний. Есть еще одна очень важная сторона физического воспитания — закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закаленные дети значительно реже болеют гриппом, ангиной, катарам верхних дыхательных путей, чем незакаленные. Воздушные и солнечные ванны и водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) предохраняют организм от различных заболеваний, особенно простудных. Но прежде всего нужно посоветоваться с врачом.

Утренняя гигиеническая гимнастика - физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После побуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.

Не следует путать зарядку с физической тренировкой, цель которой - получение более или менее значительной нагрузки, а также развитие необходимых человеку физических качеств.

Для занятий утренней зарядкой удобно пользоваться комплексами упражнений передаваемых по радио и телевидению.

Некоторые упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. При занятиях физической культурой необходимо учитывать отклонения в физическом развитии человека, так при плоскостопии большое значение имеют регулярные занятия спортом: рекомендуется плавание, а упражнения связанные с усиленной нагрузкой на ноги (например, тяжелая атлетика, бег, конькобежный спорт и др.), исключаются.

Плоскостопие- уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп; возможны сочетания обеих видов деформации стопы. При этом стопа соприкасается с полом (землей) почти всей своей поверхностью, а её отпечаток лишен характерной внутренней выемки. Плоскостопие развивается чаще в детстве, когда нагрузка на стопу не соответствует выносливости её мышц. Наиболее ранние признаки плоскостопия - ноющая боль в стопе, мышцах голени, бедра, в пояснице. К вечеру может появиться отёк стопы, исчезающий за ночь. В дальнейшем стопа деформируется, удлиняется и расширяется в средней части. При тяжёлых степенях плоскостопия значительно изменяется походка: становится неуклюжей, скованной.

N	Счёт	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	В среднем	И.П.- О.С.	1-1.5 мин.	Дыхание ровное,

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

	темпе	Ходьба (можно на месте)		спина прямая, голову не наклонять
2	Медленно	И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головы влево и вправо	5-влево 5-вправо	Упражнение выполняется плавно без рывков
3	Медленно 1 2 3 4 5	Потягивание. И.П.- О.С. Поднять руки в следующей последовательности: вверх; за голову; одну руку вверх, другую в сторону затем наоборот; вернуться в исходное положение	5-7 раз	Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела; если одна или две руки вверху, посмотреть на их кисти.
4	В среднем темпе	Исходное положение тоже. Кисти сжаты в кулак, круговые движения предплечьями	5 раз в одну и 5 раз в другую сторону	Следить за осанкой. Энергичные движения рук.
5	1-2 3-4	Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками: в стороны – прямыми назад - согнутыми	5-7 повторов	Руки не опускать, держать на одной линии Вдох Выдох
6	В среднем темпе	Круговые движения руками вперёд и назад	По 5 раз в каждую сторону	Голову не наклонять, спина прямая.
7	1-2 3-4	Из положения “одна рука вверх” движения руками назад со сменой положения рук: правая вверх, левая вниз наоборот	3-4 раза	Энергичные движения рук. Вдох Выдох
8	1 2 3 4	Ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны туловища: К левой ноге Вперёд К правой ноге	5-7 наклонов	Руками стараться коснуться пола.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

		Вернуться в исходное положение		
9	1 2	Лечь на пол, положить ноги под опору, руки за голову. Поднять туловище в положение сидя Вернуться в исходное положение	15-20 раз	Руки держать за головой Вдох Выдох
10	1 2	Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вперёд В исходное положение	15-20 раз	Пятки не отрывать от пола. Выдох Вдох
11*		Аналогичное упражнение на носках	15-20 раз	Пятки не касаются пола.
12	1 2	Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра тяжести с ноги на ногу. Присесть на правую ногу На левую	10-20 раз	Упражнение выполняется в положении “в присяде”
13	1 2	И.П.- О.С. Перекат с пятки на носок обратно	10-15 раз	Упражнение выполняется не спеша.
14	1 2	Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук. Левая нога вперёд правая назад, руки вверх В прыжке сменить положение ног, руки вниз	15-20 раз	Упражнение на координацию движений. Вдох Выдох
15	1 2	Прыжки из положения, стоя со сменой положения ног и рук. Ноги в стороны одна рука вперёд, другая назад В прыжке сменить положение рук, ноги вместе	15-20 раз	Упражнение на координацию движений. Вдох Выдох
16	1 2	Отжимания от пола. Упор лёжа, руки широко	45-50 раз	Голову не опускать, при наклоне угол в

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

		расставлены Опустить туловище (согнуть руки в локтях) Поднять туловище (выпрямить руки)		локтях 90° Вдох Выдох
17	с замедлением темпа	Ходьба	1-2 минуты	В процессе ходьбы восстановить дыхание

В случаях, когда выполнение упражнения не оказывает заметного влияния на грудную клетку, следует дышать так, как удобно, легче.

Время от времени упражнения можно заменять.

Комплекс упражнений рекомендуемых при плоскостопии.

Сидя на стуле разводить и сводить пятки, не отрывая носков от пола

Из того же положения захватывание стопами мяча среднего размера и поднимание его

Из того же положения, подложив под сгиб стопы валик. Максимальное сгибание и разгибание стоп.

Сидя на стуле, сгибание пальцами ног коврика или куска ткани, лежащего на полу.

Из того же положения, между стопами находится небольшой резиновый мяч. Сдавливание стопами этого мяча.

Захватывание и поднимание пальцами ног различных предметов (палочек, мяча, куска ткани).

То же исходное положение, стопы лежат на круглой палке небольшого диаметра. Катание палки подошвами ног.

Из положения стоя, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.

Из того же положения. Ходьба по гимнастической палке.

Для этого упражнения необходим брусок с треугольным профилем. Ходьба по этому бруску.

Ходьба на носках по наклонной плоскости.

Приседания и полуприседания на носках (на пятки не опускаться).

Питание

Здоровье человека в значительной мере зависит и от питания. Оно должно быть достаточным по количеству, полноценным по качеству и целесообразно распределяться в течение дня. Наиболее полезен для детей и подростков школьного возраста четырехразовый режим питания:

I завтрак — 25% суточного рациона

II завтрак — 15% ” ”

обед — 40% ” ”

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>  
ужин —20% ” ”

Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее чем за 1,5 ч до сна. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. А съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Беспорядочная же еда приводит к нарушению пищеварения и может вызвать желудочные болезни.

### **Режим дня**

В режиме дня должно быть все точно распределено: продолжительность учебных занятий и дома, прогулки, регулярность питания, сон, чередование труда и отдыха. И это не случайное требование. Когда человек соблюдает правильный режим, у него вырабатываются условные рефлексы и каждая предыдущая деятельность становится сигналом последующей. Это помогает организму легко и быстро переключаться с одного состояния на другое. Так, например, если человек ложится спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном; регулярное питание, как было уже сказано, вызывает в определенное время аппетит и т. д. Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры, ходить на лыжах, совершать туристские походы. Ведь длительное пребывание в помещении, особенно в классе, где физические свойства и химический состав воздуха даже при хорошей вентиляции изменяются с каждым часом в неблагоприятную сторону, вызывает кислородное голодание.

А когда воздух богат кислородом, не содержит вредных примесей, он благотворно влияет на организм: улучшается состав крови, повышается обмен веществ, появляется хороший аппетит. В выходные дни и в каникулярное время необходимо как можно больше гулять.

Не менее важен и сон. Продолжительность сна уменьшается с возрастом: для 7—8 лет она составляет 11,5—12 ч, 9—10 лет—10,5—10 ч, 11—12 лет — 10 ч, 13—15 лет—9,5 ч и 16—18 — 8,5—8 ч. Полноценный отдых во время сна наступает только в том случае, если сон достаточно глубок. А для того чтобы крепко спать, надо ложиться в одно и то же время, перед сном избегать шумных игр, яркого света, хорошо проветривать комнату, оставлять открытой форточку на ночь.

### **Берегите зрение!**

Отчего у некоторых развивается близорукость и можно ли ее предотвратить? Конечно, можно, если выполнять несложные правила, которые помогают сохранить зрение.

Когда мы рассматриваем предметы на близком расстоянии, мышечный аппарат глаза напрягается, меняется кривизна хрусталика и форма глазного яблока, а когда смотрим вдаль, зрительное восприятие облегчается. Вот почему пребывание в поле, на лугу, у реки, где обеспечен большой кругозор, — прекрасный отдых для глаз. У жителей степей, например, необычайно острое зрение.

При чтении и письме книги и тетради должны находиться на расстоянии не ближе 30 см от глаз. Это условие не соблюдается при плохом освещении, неправильной посадке. Ежедневная длительная, увеличивающаяся с годами зрительная работа в неблагоприятных условиях создает привычку рассматривать все вблизи. В результате развивается близорукость.

Первое условие нормальной работы глаз — хорошее освещение. Освещенность непосредственно у окна в 6—8 раз выше, чем в простенке между окнами. Поэтому стол для

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/> занятий нужно ставить ближе к окну и так, чтобы свет падал слева. Искусственное освещение должно быть достаточным по силе, равномерным, не давать резких теней, не создавать блескости. В школе за этим наблюдает школьный врач. Те же условия следует соблюдать и дома. На рабочем столе слева ставится настольная лампа мощностью 40 Вт, защищенная абажуром так, чтобы свет от лампы не падал прямо в глаза, а освещал лишь книгу, тетрадь.

Для сохранения хорошего зрения очень важна правильная посадка за партой, рабочим столом. Вредно читать лежа.

Близоруким необходимо носить очки, которые назначает врач, они предупреждают переутомление глаз и ухудшение зрения.

Глаза следует беречь от травм, которые нередко бывают причиной слепоты. Иногда ранение одного глаза приводит к слепоте другого. Причины глазных травм у детей чаще всего шалости, драки. Некоторые ребята, играя, пускают в ход палки, камни, стреляют из рогаток. Все это может привести к непоправимому несчастью.

В мастерских и на предприятиях должны строго соблюдать правила техники безопасности (пользоваться защитными очками, экраном и т. д.). Нельзя сдувать опилки и стружки, так как они могут попасть в глаза. Рабочие места ограждаются специальными щитами.

## Осанка

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях. Правильная осанка естественна и красива: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. А у человека, который ходит сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот, на полусогнутых ногах, осанка неправильная. Как это ни? странно, некоторые молодые люди считают такую осанку и расхлябанную походку красивой. Это не только некрасиво, но и вредно, так как затрудняет деятельность внутренних органов и может вызвать искривление позвоночника.

Отчего же появляется плохая осанка и как ее предотвратить?

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков еще не закончено, кости гибки и податливы, и неправильная посадка за партой, неправильная поза за верстаком могут вызвать эти нарушения. Вредно носить тяжести в одной руке, спать в постели с сильно прогибающейся сеткой. Неправильная осанка часто бывает и от пользования мебелью, не соответствующей росту. Не только в школе, но и дома мебель должна соответствовать росту: стул по высоте подбирается так, чтобы стопы всей поверхностью опирались о пол, а бедра и голени были согнуты под прямым углом. Если стул высок, под ноги устанавливается скамейка или брусок дерева. Если он низок, ножки стула удлиняются на необходимую высоту. Стол соответствующей высоты обеспечивает расстояние от глаз до поверхности книги, тетради в 30—35 см, предплечья и кисти при этом свободно лежат на столе. Правильное положение стула по отношению к столу позволяет сидеть прямо. Во время чтения, письма стул должен заходить за крышку стола на 3—5 см. Не надо опираться грудью о край стола. Между туловищем и краем стола остается расстояние в ширину ладони.

Часто Плохая осанка возникает у ослабленных, болезненных школьников. Они быстро утомляются и во время работы принимают неправильную позу. Затем эта поза становится

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/> привычной и приводит к неправильной осанке и искривлению позвоночника.

Нарушается осанка и при недостаточном освещении, так как это заставляет при чтении и письме низко наклоняться над книгой и тетрадью.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку; в комплексы гимнастических упражнений включаются корригирующие (исправляющие) упражнения. Особенно полезны для выработки хорошей осанки плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.

Незначительные нарушения осанки устраняются в результате занятий утренней гимнастикой и физкультурой. Более выраженные и стойкие изменения требуют специальных занятий и лечения.

При поражении какого-либо одного отдела позвоночника страдает весь позвоночник, поэтому лечебная и оздоровительная физкультура при остеохондрозе должна состоять из комплекса упражнений для всего позвоночника с обязательным учетом стадии заболевания и включать специальные упражнения для пораженных отделов позвоночника.

Для всех больных остеохондрозом полезен массаж, самомассаж, упражнения в воде, плавание, особенно стилем брасс и на спине. Полезны упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, которые включены в комплексы упражнений. При напряжении мышц усиливается сдавление нервных корешков и ухудшается кровоснабжение межпозвонковых дисков. Поэтому так важно включать в занятия упражнения на расслабление, которые надо чередовать со специальными упражнениями.

### **Упражнения на расслабление.**

1. Исходное положение (и. п.)— стоя. Поднять руки вверх, расслабить кисти, предплечья, плечи, уронить руки вниз вдоль туловища, слегка наклонив голову и плечи вперед, покачать расслабленными руками.

2. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, приподнять, встряхнуть и расслабить левую; то же правой ногой.

3. И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть руки в локтях с опорой на них, ноги — в коленях с опорой на стопы. Расслабить и разогнуть в колене правую ногу, расслабить и разогнуть в колене левую ногу.

Больным остеохондрозом полезно спать на полужесткой постели, например, на деревянный щит положить ватный матрац толщиной 10 см.

Задачи лечебной и оздоровительно-массовой физкультуры при остеохондрозе шейного отдела позвоночника — снять спастическое напряжение мышц шеи, снизить болевые ощущения, которые передаются из шейного отдела позвоночника на плечевой пояс, укрепить мышечно-связочный корсет позвоночника, восстановить нормальную амплитуду движений в суставах шейного отдела и плечевого пояса.

При сильных болях в первые две недели следует избегать резких движений в шейном отделе позвоночника. Движения должны быть медленными, плавными, чтобы не вызывать усиления болевых ощущений. При патологической подвижности позвонков можно пользоваться ватно-марлевым воротником, который вам поможет сделать врач или инструктор по лечебной физкультуре.

С первых процедур лечебной физкультуры вводят упражнения для укрепления мышц

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>



Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/> шеи.

И. п.— лежа на спине, на животе или на боку. Приподнять голову над кушеткой и стараться удержать ее в этом положении 2—5 секунд. Отдых — 20 секунд. Повторять 8—10 раз.

И. п.— сидя за столом. Облокотившись подбородком на согнутые руки, оказывать давление на руки в течение 10 секунд, пытаясь при этом наклонить голову вперед. Отдых — 20 секунд. Повторять 8—10 раз.

И. п.— то же. При нажатии на затылок сплетенных в замок рук оказывать головой сопротивление в течение 10 секунд. Отдых—20 секунд. Повторять 8—10 раз.

При уменьшении болей можно приступать к выполнению комплексов 1, 2. По мере их освоения при хорошем самочувствии переходят к упражнениям с отягощениями (комплекс 3).

Задачи лечебной физкультуры при остеохондрозе грудного отдела позвоночника — укрепление мышц спины с целью формирования правильной осанки, восстановление нормальных физиологических изгибов позвоночника, укрепление дыхательных мышц и мышц плечевого пояса. Дыхательные упражнения.

1. И.п.— стоя, поднять руки через стороны вверх—вдох, возвратиться в и. п. — выдох.

2. И. п.— стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Отводя руки в стороны и вверх, прогнуться в груди — вдох, наклоняясь вперед и переводя локти вперед — удлиненный выдох, возвратиться в и. п.—пауза.

3. И.п.—лежа на спине, кисть одной руки на груди, другой — на животе. Глубокий вдох (кисти вместе с движением передней стенки груди и живота приподнимаются), глубокий выдох (кисти опускаются). Это же упражнение можно производить с произнесением на выдохе шипящих звуков “ш-ш-шш”, “х-х-хх”, “ф-ф-фф”.

4. И. п.— лежа на спине. Развести руки в стороны — вдох, на медленном выдохе кистями рук надавливать попеременно на нижние и средние отделы грудной клетки. 4—5 раз.

5. И. п.— стоя, руки на поясе. Подняться на носки, прогнуться с одновременным подниманием рук вверх, умеренный вдох, на медленном выдохе опуститься на всю ступню, уронить руки, наклонить туловище, голову и расслабиться. 4—5 раз.

6. И. п.— сидя. Вдох, на выдохе наклоны головы вперед, назад, возвратиться в и. п. Вдох, на выдохе наклоны головы в стороны. Дыхание не задерживать. 8—10 раз.

При появлении болей надо снизить нагрузку.

Очень полезны при грудном остеохондрозе упражнения с гимнастической палкой и гантелями. При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы позвоночник, разгибаясь в грудном, не разгибался одновременно в поясничном отделе. Чтобы избежать этого, при выполнении упражнений в и. п.— лежа на животе под живот подкладывают ватно-марлевый валик, препятствующий перегибанию позвоночника в поясничном отделе.

Если ваша работа связана с длительным пребыванием в положении сидя, необходимо в течение дня несколько раз менять позу, отдыхать, откинувшись на спинку стула, по 2— 3 минуты. Полезна ходьба по комнате через каждые час-полтора работы, физические упражнения, самомассаж мышц спины и груди (поверхностное и глубокое поглаживание,

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>  
растирание, прерывистая вибрация, похлопывание) в течение 1,5— 2 минут.

Можно выполнять следующие упражнения.

И. п.— сидя на стуле, надавливать лопатками, поясницей на спинку стула; держась руками за сиденье стула, попытаться приподнять себя; опираясь на края сиденья стула, попытаться приподняться вместе со стулом; поставив локти на стол, оказывать ими давление.

И. п.—стоя, касаясь спиной стены, давить на нее, попеременно ягодичными мышцами, поясницей, лопатками.

После каждого проведенного упражнения необходимо расслабить мышцы и сделать небольшую паузу для отдыха. В течение занятия можно повторить одно упражнение 4—5 раз или выполнить по 1 разу каждое упражнение.

По мере стихания болей можно приступать к выполнению комплексов упражнений 4, 5. Освоив эти комплексы, переходят к упражнениям с отягощением, которые даны в комплексе 3.

Лечебная и оздоровительная физкультура при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника имеет свои особенности.

Когда человек находится в вертикальном положении, внут-ридисковое давление в пораженном межпозвоночном диске вдвое больше, чем в горизонтальном положении. Поэтому в острой стадии заболевания предпочтительны упражнения из и. п. лежа на спине, на животе, на боку и стоя на четвереньках. Хороший эффект дают упражнения в воде.

Покой и разгрузка пораженного отдела позвоночника в этом периоде заболевания создают условия для рубцевания трещин и разрывов фиброзного кольца, что может явиться залогом выздоровления. Задачи лечебной и оздоровительной физкультуры направлены на расслабление мышц туловища и конечностей, улучшение кровоснабжения межпозвоночных дисков, укрепление мышечно-связочного корсета позвоночника.

Очень полезно такое упражнение: лежа на спине (на кушетке), ноги согнуты в коленях. Давить поясничной областью на кушетку. Это упражнение можно усложнить за счет одновременного напряжения ягодичных мышц. При стихании болей можно приступать к выполнению комплексов упражнений 6, 7 и 8.

#### Комплекс 1

Комплекс, разработанный врачом мастером спорта международного класса В. Челноковым, применим как при непосредственном лечении остеохондроза, так и для его профилактики. Выполнять упражнения лучше ежедневно. Разумеется, если нет обострения заболевания.

1. И. п.— сидя на стуле (сохраняется для первых 8 упражнений), руки опущены вдоль туловища. Повороты головы — влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5— 10 раз.

2. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. 5—10 раз.

3. Запрокинуть голову назад, -одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. 5—10 раз.

4. Положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление — 10 секунд, отдых — 20 секунд. 5 раз.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

5. Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление — 10 секунд, отдых — 20 секунд. 5 раз.

6. То же с другой стороны.

7. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 секунд, расслабление — 15 секунд. 6 раз.

8. Самомассаж шеи, плечевых суставов, трапецевидной мышцы. 5—7 минут.

9. И. п.— лежа на спине (упр. с 9-го по 15-е выполняются из этого и. п.), руки под головой. Давить головой на руки (темп медленный) — выдох. Расслабиться — вдох. 10 раз.

10. Руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стопы от пола не отрывать. По 10 раз каждой ногой.

11. Руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз — выдох, и. п.— вдох. 10—15 раз.

12. Согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленям — выдох, и. п.— вдох. 10—15 раз.

13. Руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. То же — другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.

14. Руки на поясе. Поднять прямые ноги до угла 90 градусов — выдох, опустить — вдох. 15 раз.

15. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону — вдох, и. п.— выдох. То же — другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.

16. И. п.— лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. Прямые ноги назад—вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. 15 раз.

17. И.п.—стоя на четвереньках (упр. с 17-го по 19-е). Не отрывая рук и коленей от пола, сделать “круглую” спину — выдох, и. п.— вдох. 10 раз.

18. Выпрямить правую ногу — движение туловищем и тазом назад — выдох, и. п.— вдох. То же — левой ногой. По 10 раз каждой ногой.

19. Повернуть спину и голову влево — вдох, и. п.— выдох. То же самое — вправо. По 10 раз в каждую сторону.

20. И. п.— стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и. п. То же — правой ногой. По 10 раз каждой ногой.

21. И. п.— сидя на коврик, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперед к вытянутой ноге, стараясь достать стопу руками. Поменять положение ног. По 10 раз в каждую сторону.

22. И. п.— стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед — выдох, и. п.— вдох, 15 раз.

23. И. п.— стоя левым боком к опоре, левая прямая нога сзади. Правая — согнута и выставлена вперед, туловище прямое. Пружинистые покачивания. Поменять положение ног. По 10 раз в каждом положении.

24. Вис на перекладине (в квартире ее можно укрепить в дверном проеме). Осторожно поворачивать таз попеременно вправо и влево. Не напрягать шею, плечевой пояс и спину —

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>  
тело максимально расслаблено. Продолжительность виса 40 секунд. Повторять несколько раз в день.

25. И. п.— стоя, палка в вытянутых вверх руках. Правую ногу вперед, палку на лопатки. То же — левой ногой. По 10 раз каждой ногой.

26. Палка в вытянутых вверх руках. Палку на грудь, и. п. Палку на лопатки, и. п. 10 раз.

27. Палка на груди. Наклон вперед, палку положить на пол — выдох, и. п.— вдох. 10 раз.

28. Палка в опущенных руках за спиной (хват снизу), наклониться вперед, руки с палкой максимально назад, вверх — выдох, и. п.— вдох. 10 раз.

29. Палка в вытянутых руках перед грудью. Достать палку махом левой ноги, затем — правой. По 10 раз каждой ногой.

30. Мах левой ногой вперед, руки вверх — вдох, и. п.— выдох. То же — правой ногой. По 10 раз каждой ногой.

31. Ноги на ширине плеч. Наклон вперед, коснуться правой рукой левой стопы, левая рука в сторону — выдох, и. п.— вдох. То же — к правой стопе. По 10 раз к каждой ноге.

Разумеется, нет необходимости выполнять все упражнения в один день. Выберите по вкусу несколько на сегодня, несколько на завтра. Главное, чтобы в итоге каждое из предложенных трех десятков упражнений было вами пройдено хотя бы в недельный срок. Дело в том, что каждое движение рассчитано на определенную группу мышц, а все вместе — на полную проработку мышечного корсета спины и шеи. Потому система в целом и называется комплексом.

### **Необходимо каждому**

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние — залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура — составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Заниматься физкультурой — это значит систематически выполнять физические упражнения, соблюдать режим жизни и правила гигиены, закаливать организм, умело пользуясь солнцем, воздухом и водой. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Этим целям и служит с 1931 г. Всесоюзный физкультурный комплекс “Готов к труду и обороне СССР”.

Составная часть физкультуры — спорт. Заниматься спортом — это значит путем упорных тренировок и постепенно возрастающих нагрузок добиваться высоких результатов в соревнованиях. Чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний учителя физкультуры и тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Каждому, пожелавшему заниматься физической культурой и спортом, надо прежде всего регулярно посещать уроки физкультуры в школе. Там обучают гимнастическим и легкоатлетическим упражнениям, там можно научиться играть в баскетбол, волейбол и в другие спортивные игры, ходить на лыжах, а если есть поблизости какой-либо водный бассейн, то и плавать.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у незанимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник. На радиотехнических, электроламповых, часовых, шарикоподшипниковых и некоторых других предприятиях для монтажа мелких деталей применяется ручной труд. Рабочим, выполняющим такую работу, спорт очень нужен. Им полезно играть в баскетбол, настольный теннис, бегать на короткие дистанции. Это развивает у них высокую реакцию, точность и экономичность в движениях.

У рабочих, занимающихся спортом, в результате спортивных тренировок к концу рабочего дня верность глаза, быстрота и точность выполнения рабочих операций так не снижаются, как у рабочих, не занимающихся спортом.

Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физкультурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи, — дело государственной важности, и государство уделяет ему большое и неослабное внимание.

Видов спорта много, но в данном разделе тома очень кратко рассказывается об олимпийских и наиболее распространенных среди школьников. Высшие достижения советских спортсменов показаны в таблице победителей Олимпийских игр 1952—1972 гг., помещенной в справочном отделе.

## **Гимнастика**

В Древней Греции долгое время атлеты выступали на соревнованиях в одних легких плащах. Однажды один из победителей состязаний во время бега потерял плащ, и все решили, что без плаща ему было легче бежать. С той поры все участники соревнований стали выходить на арену обнаженными. По-гречески “обнаженный” — “гимнос”; отсюда появилось слово “гимнастика”, к которой в древности относили все виды физических упражнений.

В наше время гимнастикой называют систему специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для всестороннего физического

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/> развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления.

Гимнастика имеет много разновидностей, и знакомство с ними мы начнем с зарядки.

“Лучшего средства от хвори нет — делай зарядку до старости лет”, — гласит древняя индийская пословица. А зарядкой принято называть 10—15-минутную утреннюю гигиеническую гимнастику, выполняемую после сна. Она помогает организму быстрее перейти от пассивного состояния к активному, необходимому для работы, создает хорошее настроение и дает заряд бодрости. Поэтому гимнастические упражнения полезно выполнять не только утром, но и днем, для чего на многих предприятиях введена производственная гимнастика. Перед началом работы в течение 7—10 мин выполняется комплекс простейших упражнений, подготавливающих организм к предстоящему труду (вводная гимнастика), а затем два раза (до и после обеда) на предприятиях раздается звонок, останавливается производство и начинается 5—7-минутная физкультурная пауза: рабочие и служащие выполняют специально подобранные для каждой профессии гимнастические упражнения. Давая отдых нервной системе, эти упражнения снимают утомляемость и способствуют высокой работоспособности.

Судите по себе: когда, занимаясь домашними уроками, вам приходится долго сидеть за столом, то со временем появляется желание потянуться (а такое движение — гимнастика) или пройтись по комнате. Так и у рабочих со временем возникает потребность изменить положение тела, “размять косточки” и хотя бы минутку передохнуть. Для них физкультурная пауза — большое подспорье, и рабочие многих профессий в течение смены выполняют по 3—5 индивидуальных физкультминутки.

Совсем иное дело — профессионально-прикладная гимнастика: регулярные занятия специально подобранными упражнениями предусматривают преимущественно развитие тех групп мышц и двигательных навыков, которые необходимы для более быстрого овладения трудовым мастерством в определенных профессиях.

А во всех школах и учебных заведениях есть обязательный предмет — основная гимнастика. В ее программе — обучение прикладным двигательным навыкам (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метания, преодоление различных препятствий, равновесия, переноска груза), а также несложным гимнастическим и акробатическим упражнениям. К основной гимнастике относится и так называемая оздоровительная гимнастика (та, что передается по телевидению), предназначенная для самостоятельных занятий на досуге. Она необходима тем, кто не может почему-либо посещать занятия группы здоровья.

В тренировку каждого спортсмена непременно включаются занятия спортивно-вспомогательной гимнастикой, развивающей определенные физические качества, необходимые для разных видов спорта.

Составной частью физической подготовки в Вооруженных Силах является военно-прикладная гимнастика. Ее задача — всестороннее развитие физических способностей к быстрым действиям в военной обстановке с учетом специфики военных специальностей.

А кто хочет обрести стройную фигуру с красивой, рельефно выделяющейся мускулатурой, тот занимается атлетической гимнастикой. Она состоит из общеразвивающих упражнений с предметами — отягощениями (металлические палки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гири, блочные устройства и др.) и без предметов. Вместе с тем предусматриваются занятия различными видами спорта, дающими разностороннюю физическую подготовку.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>

Наконец, лечебная гимнастика призвана восстанавливать подвижность поврежденных частей тела и устранять недостатки телосложения, появившиеся в результате ранений, травм или болезней.

Помимо общеразвивающих и прикладных видов гимнастики существует еще три ее спортивные разновидности.

Все о написании рефератов на сайте <https://edunews.ru/students/konspekt/>