**РОЛЬ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

*Киселев В.М., Азарова Е.А.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article considers the role of cyclic kinds of sport activities in strengthening the health of the* *human*

Для полноценного функционирования организма человека и сохранения его здоровья необходимо поддержание определенного уровня двигательной активности. В то же время в социально развитых странах за последние десятилетия удельный вес мышечной работы значительно снизился, что стало причиной уменьшения количества энергии, потраченной на мышечную работу. В настоящее время только 20% населения поддерживают достаточный уровень физической активности.

Можно смело утверждать, что занятия циклическими видами спортивной деятельности, которые повышают выносливость (ходьба, бег, передвижение на лыжах и велосипеде, плавание, гребля) благотворно сказываются на гемодинамике работы сердца, а также положительно влияют на развитие всей мышечной системы человека.

Перечисленные виды спорта, которые развивают выносливость, характеризуются, прежде всего, тем, что любой желающий может заниматься ими без особой предварительной физической и технической подготовки, без значительных материальных затрат. А их благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы огромно. Специалисты утверждают, что длительные физические упражнения, вырабатывающие выносливость, положительно влияют на физическое состояние и здоровье человека, повышают его работоспособность. Сокращаясь, мышцы выполняют роль нагнетательных насосов, способствуют усиленной циркуляции крови в венозных сосудах. Их физиологи называют периферическими сердцами.

Видами спорта, развивающими выносливость, как правило, занимаются на свежем воздухе. Человек может получать регулируемую оптимальную нагрузку, которая обеспечивается необходимым количеством кислорода и других питательных веществ.

Работа сердца становится более экономной. Об этом можно судить по уменьшению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Так, если в обычных условиях у мужчин ЧСС составляет 70-75 ударов в минуту, то по мере повышения работоспособности она может снижаться до 50-60 и меньше ударов в минуту. Увеличиваются резервные возможности организма человека.

Для того, чтобы увеличить свой физиологический резерв, укрепить здоровье и повысить работоспособность нужны систематические занятия названными видами спорта и другими физическими упражнениями. Установлено, что с возрастом физиологические резервы организма снижаются. Уже в 30-40 лет могут появиться признаки атеросклероза у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. У них уменьшается жизненная емкость легких, снижается мышечная сила, ухудшается подвижность в суставах, координация движений, эластичность мышц, нарушаются обменные процессы.

Движение – это то, что в наибольшей степени требуется организму человека. Ежедневная потребность в движении определена природой для каждого живого организма, однако в наше время не все понимают его необходимость. Поэтому человек, не придерживающийся режима, подсказанного природой, быстро утомляется, теряет активность и интерес к работе, часто болеет. Избежать подобных явлений можно, организовав свою работу так, чтобы она была достаточно разнообразной. В этом и заключается подвижный (физкультурный, спортивный) образ жизни, который делает человека гармонично развитым.

Остановимся на краткой характеристике некоторых циклических видах спорта, вырабатывающих выносливость и способствующих полноценному кислородному обмену.

Разновидности ходьбы и бега с точки зрения физиологов оказывают на организм разностороннее воздействие. Занятия бегом тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, способствуют равномерному развитию и укреплению не только мышц ног, но и всего тела. Занятия на воздухе, непосредственное общение с природой укрепляют нервную систему, оказывают высокое психологическое воздействие на организм в плане его разрядки и восстановления.

Во время бега функционируют все значительные группы мышц нашего тела – ног, туловища, верхнего плечевого пояса. Основные усилия в беге направлены на преодоление силы тяжести. При каждом шаге бегущий как бы поднимается на несколько сантиметров вверх, что требует большого напряжения значительного количества мышц.

Особенно большой оздоровительный эффект оказывает длительный бег в равномерном темпе. Он снимает эмоциональную напряженность, улучшает умственную работоспособность, уменьшает аритмию сердца, снижает частоту сердечных сокращений, артериальное давление, увеличивает систолический объем крови.

Ходьба по сравнению с бегом менее утомительна для скелетно-мышечной системы, поэтому наилучшим образом подходит для начинающих. При ходьбе сила давления на пятку сокращается в два раза, вес тела поочередно и плавно перемещается с одной ноги на другую, а это благоприятно для начинающих заниматься физической культурой.

Передвижение на лыжах в отличие от ходьбы и бега оказывает наиболее разностороннее воздействие на мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Практически нет мышц, которые бы не принимали участия в передвижении. Что может быть полезнее занятий в лесу, на морозном воздухе, пропитанном фитонцидами, когда работают все мышцы и отдыхает нервная система. Морозный воздух – лучшее средство закаливания организма, а занятия на морозе благотворно влияет на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает обмен веществ, способствует снижению веса. Ходьба на лыжах способствует исправлению врожденных и приобретенных дефектов позвоночника, обеспечивает необходимую двигательную нагрузку для всего организма.

По утверждению академика В.А. Неговского большая амплитуда движений лыжника возбуждает нервный аппарат мышц, суставов и сухожилий, тесно связанный с сосудисто-двигательными центрами мозга. Активный поток импульсов в мозговые центры вытесняет из них застойные патологические процессы, снижает повышенное давление крови и уменьшает другие отклонения состояния здоровья.

От занятия к занятию увеличивается работоспособность и тренированность человека.

Плавание представляет собой уникальное средство воздействия на организм человека. В воде уменьшается нагрузка на позвоночник, активизируется деятельность всего организма, стимулируется деятельность системы кровообращения, улучшается ритмичность и глубина дыхания. Вода действует успокаивающе на психику человека. Находясь в воде суставы, позвоночник и мышцы спины почти не испытывают нагрузки, так как отпадает необходимость поддерживать тело в вертикальном положении.

Что следует учитывать, применяя средства, направленные на развитие выносливости:

- регулярность занятий. Занятия должны проводиться не реже 3-4 раз в неделю;

- постепенность нагрузки. Начинать следует с 5-10 минут движений. Как только свободно станете справляться с ними, можно увеличить занятия на 5-10 минут, доведя их до 50-60 минут. Освоив нагрузки с частотой пульса 120-130 ударов в минуту можно постепенно увеличивать интенсивность;

- дозирование нагрузки. В начале занятий ЧСС должна быть в пределах 120-130 ударов в минуту, в середине она может быть 140-160, а иногда и больше, в конце занятия снижается до исходного уровня. Необходимо знать, что нагрузка должна быть такой, чтобы вы не испытывали больших затруднений в дыхании, не было болевых ощущений в мышцах и суставах. Занятия должны приносить удовлетворение;

- окончание занятий. Не прекращайте двигательную активность резко. После прекращения нагрузки оставайтесь еще некоторое время в движении, постепенно снижая интенсивность, так как организму требуется некоторое время и условия, чтобы нормализовать процесс кровообращении.

При занятиях циклическими видами спорта, развивающими выносливость, постоянно улучшается с энергетический баланс организма, нормализуется вес, повышается уровень кислородного обмена, проявляется высокая двигательная активность, которая укрепляет здоровье и улучшает физическую и умственную работоспособность.

*Литература:*

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебн.пособие / М. Академа – 2000. – с.365.
2. Гаркович, А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в работе врача общей практики / А.А. Гаркович, И.Д. Козлов. – Минск, 2002. – 120с.
3. Гугулан, М. Как быть здоровым / М. Гугулан: М. Советский спорт – 2003. – 38 с.
4. Оздоровительный бег. Энциклопедия здоровья. – М.: изд. КСП, 1995. – 285с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Академа, 1998. – 158с.