

10-ти май

Световен ден за движение – за здраве



През 2002 година Световната здравна организация обявява 10 май за Световен ден на физическата активност под мотото "Движението - това е здраве".

Инициативите целят чрез спорт и физическа активност да се ограничи действието на рисковите за здравето фактори – тютюнопушене, нездравословно хранене, стрес, социална изолация.

Проучванията показват, че физическата активност и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценно здраве. Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално тегло, подобряване на физическото и психично здраве, но и предпазват от редица заболявания. Хората, които са физически активни страдат по-рядко от коронарна болест на сърцето, високо кръвно налягане, мозъчен инсулт, остеопороза. Физическите упражнения подпомагат имунната система и намаляват риска от рак на дебелото черво, подобряват настроението и самочувствието.

Според експертни оценки **над 60% от хората в света не са физически активни в такава степен, която би могла да бъде полезна за тяхното здраве.** Физическата активност значително намалява с възрастта.

Повишаването на двигателна активност и упражняване на различни спортове е от особена важност за децата и младежите, чийто организъм е в процес на растеж и развитие, на дооформяне пропорциите на тялото, на физическо и психическо съзряване.

Чрез спорта децата придобиват нови, необходими за тях, двигателни навици и умения, които се изграждат по време на тренировките и колкото по-рано започнат те, толкова по-лесно се овладяват.

Чрез спорта се развиват физическите качества-бързина, сила, издръжливост и ловкост, които правят всяка дейност по-ефективна, по-успешна и по-лека, защото организъмът започва да работи по-икономично и мобилизира функционалните си възможности и резерви.

Спортуващите деца и ученици имат значително по-високи показатели на телесната маса, гръдната обиколка, жизнената вместимост на белия дроб, мускулната сила на ръцете и др.

Под влияние на системните физически упражнения се променя темпът на растеж на костната и мускулната система, понижава се кръвното налягане, по-икономична е работата на сърцето. Значително се повишава белодробната вентилация, за сметка на задълбочаване на дишането. Увеличава се броя на еритроцитите и хемоглобина в кръвта.

При физически тренираните деца се повишава силата и концентрацията на вниманието и те се справят по-успешно с уроците в училище.

Системните физически упражнения водят до придобиване на правилна телесна стойка и добър естетически вид, които са от голямо значение за самочувствието на младежите и девойките.

И нека не забравяме, че благоприятният ефект е толкова по-голям, колкото по-рано започната системните физически упражнения.

За най-малките ученици е необходимо да се осигури по 1-2 часа дневно игри на открито, разходки, туризъм, както и практикуване на подходящ за възрастта им спорт – плуване, волейбол, летни и зимни кънки, ски – по възможност спортни дейности, които се провеждат на открито.

Плуването е сред най-предпочитаните спортове. Има мощен оздравителен, общоукрепващ и закалителен ефект. Може да се провежда както в открити, така и в закрити басейни. Плуването е подходящ за всички възрасти и особено се препоръчва при заболявания на сърдечносъдовата система, при травми на опорно-двигателния апарат и нервната система, при деца с неправилно телодържане и гръбначни деформации. Плуването на открито се съчетава с допълнителното въздействие на слънчевите лъчи, което увеличава оздравителния и терапевтичен ефект.

Колективните спортове – баскетбол, волейбол, футбол, са изключително динамични игри. При тях се развиват основните двигателни качества - сръчност, ловковост, издръжливост, колективен дух, спортсменство и лична дисциплина.

Гимнастиката повлиява хармоничното развитие на цялото тяло и на отделни мускулни групи, усъвършенства координацията на движенията. Постига се усъвършенстване на двигателния, вестибуларния, тактилния и зрителния анализатор. Подходяща възраст за начало на заниманията е 8-9 години за момичетата и 9-10 - за момчетата, като първите две години са за обща подготовка.

Леката атлетика е спорт, в основата на който са ходенето, бягането, скоковете, хвърлянията, т.е характерните за човека движения. Към нея спадат дисциплините: бягане на различни дистанции, скокове, хвърляния. Чрез лекоатлетическите упражнения се развиват основните физически качества – бързина, издръжливост, сила, ловкост. За начало на тренировъчния процес подходяща е средната училищна възраст.

Зимните спортове (ски, сноуборд, каране на зимни кънки) се провеждат на открито, на свеж и чист въздух и имат мощен закалителен и оздравителен ефект. Укрепват големите мускулни групи, стимулират дейността на сърдечносъдовата система. Имат мощен разтоварващ ефект, подобряват равновесната и координационната способност на организма. Спортните игри комплексно усъвършенстват движенията в непрекъснато променяща се обстановка и борба със спортния противник.

Физическа активност не означава единствено упражняване на различни видове спорт. Тя включва всички видове физическа дейност - пешеходство, градинарство, танци и др. Повишаване на физическата активност се постига чрез смяна на заседналия начин на живот с ежедневни физически упражнения.

ДВИЖЕТЕ СЕ ЗА ЗДРАВЕ, СИЛА И ЖИВОТ!

По материали на МЗ и НЦОЗА