

№ 4/2015

14 +

Регион здоровья



- Виктор Чебаков:
«Просто начал понимать,
что нужно заботиться
о своем здоровье,
как-то менять себя»
- Дети Севера:
основы профилактики
сердечно-сосудистых
заболеваний у детей
- Возрождение
комплекса ГТО
- Осторожно, гололед!



Слово редакции

Уважаемые читатели!

Близится Новый год. По традиции в это время принято подводить итоги и строить планы на будущее. Попробуем и мы. В 2015 году мы рассказывали вам о различных видах спорта и увлечениях, знакомили с нашими интересными земляками, которые, несмотря на плотный график, успевают делать свою жизнь полезной и интересной, делились секретами здоровой и активной жизни. Мы надеемся, что наша работа принесла вам пользу.

Накануне наступления Нового года также принято строить планы на будущее. И это правильно: когда на стене висит новый и непривычно толстый календарь, хочется прожить этот период своей жизни интереснее, правильнее, полезнее и активнее – от первого листочка до последнего.

Обещаем вам, наши читатели, что в следующем году мы постараемся помочь вам советами, примерами и новой полезной информацией. Наш журнал стал на год старше, и тоже хочет меняться к лучшему. Коллектив редакции постарается обеспечить вас самой актуальной и любопытной информацией, пригласив на страницы издания новых интересных друзей. Одним словом: в меру сил сделать все для того, чтобы между названием журнала «Регион здоровья» и именем «Югра» можно было ставить знак равенства.

В последнем номере уходящего 2015 года мы познакомим вас с таким видом спорта, как кроссфит, а наш гость расскажет вам о его тонкостях. Конечно же, затронем тему мороза, а куда же без него в Сибири? А так же о новостях в сфере медицины, возвращении норм ГТО в России, экипировке для зимних тренировок и многом другом – полезном и интересном.

Мы хотим пожелать вам удачного года! Пусть он не доставит огорчений и неприятностей! Пусть забудутся все обиды, переживания, ссоры, недоумолвки! Пусть каждый день станет намного разнообразней, интересней и полезней, чем день любой, даже самой популярной знаменитости.

Конечно же, главное наше пожелание – будьте здоровы!

*С наилучшими пожеланиями,
редакция журнала «Регион здоровья»*

Журнал «РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

УЧРЕДИТЕЛЬ

бюджетное учреждение ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»

И.О. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Молостов А.А.

ОТВЕТСТВЕННАЯ ЗА ВЫПУСК

Варвара Скидан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Илья Юрукин

Юлия Борисова

№ 4 (16) 12.11.2015

Тираж – 1200 экз. Заказ № 0398

Издание распространяется бесплатно

АДРЕС РЕДАКЦИИ

628012 г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34.

Тел.: +7 (3467) 31-84-66

ИЗДАТЕЛЬ

БУ «Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34.

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации) ПИ № ТУ72-00864 от 23.04.2015 г.

ДИЗАЙН, ВЁРСТКА И ПЕЧАТЬ

ООО «Принт-Класс».

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68. Тел. + 7 (3467) 30-00-34.

Содержание

ЗДОРОВЬЕ НОВОСТИ



стр. 4

АКТУАЛЬНО!



стр. 7

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 11

ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 15

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



стр. 22

КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД



стр. 24

О ВАЖНОМ



стр. 32

МЕЖДУ НАМИ



стр. 38

НА ЗАМЕТКУ



стр. 40



Ученые нашли в мозгу "ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ", отвечающий за глубокий сон

Неврологи из Университета Беркли провели исследование на мышах. Специалисты использовали методику оптогенетики. Они повышали и снижали лазером активность нейронов, выделяющих тормозной нейромедиатор ГАМК (гамма-аминомасляную кислоту). Эти нейроны расположены в продолговатом мозге. Когда ученые активировали ГАМКергические нейроны, подопытные животные почти сразу погружались в фазу быстрого сна. Снижение активности нейронов мешало мышам заснуть глубоким сном, — рассказывает The Daily Mail.

Предыдущие исследования показали: с фазой быстрого сна связаны и другие нейроны, расположенные в стволе мозга и гипоталамусе. Однако быстрота, с которой грызуны засыпали, подтолкнула исследователей к мысли, что именно нейроны продолговатого мозга играют ключевую роль в процессе погружения в глубо-

кий сон. Вероятно, открытие специалистов поможет в разработке новых методов лечения нарушений сна и психических расстройств. Кроме того, возможно, оно позволит понять, почему мы видим сны.

Источник: Medlinks.ru



Почему запрещают КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

В XXI веке в Европе и в России появился новый вид товара — некие «курительные смеси». Они позиционировались как безобидный способ получить удовольствие, безобидный и безвредный. И тем не менее курительные смеси сейчас запрещены. Что же это такое — курительные смеси, и какой от них вред — разбираемся.

По сути, «курительные смеси», «арома-миксы», «спайс» — все это общее название травяных смесей для курения, насыщенных разными синтетическими каннабиоидами, то есть веществами, действующими сходно с тетрагидроканнабиолом, действующим веществом марихуаны. При этом сами продавцы и производители за-

являли, что психоактивный эффект от смесей достигается только подбором трав, и никаких наркотиков в них нет. Однако с масс-спектрометром не поспоришь: в смеси добавляется определенный синтетический наркотик.

ПОЧЕМУ ЗАПРЕЩАЮТ?

Все курительные смеси содержат самые настоящие наркотики, специально произведенные для целей наркотического опьянения. Человек, выкуривший такую сигарету, может быть опасен для себя и окружающих, особенно, если он, «взбодрившись», садится за руль.

Известны случаи передозировки курительными смесями и даже гибели детей, которые пробовали оставленную без присмотра родителями смесь.



ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ?

Курительная смесь — это новый вид наркотика. Они опасны для здоровья и нелегальны. Не стоит расслабляться ценой потенциальных проблем со здоровьем и законом.

Источник: takzdorovo.ru



ЗУБНАЯ НИТЬ может нанести больше вреда, чем пользы

Робин Сеймур (Robin Seymour) и его коллеги из Университета Ньюкасла (Newcastle University) выяснили, что большинство людей пользуются зубной нитью неправильно. Именно поэтому это гигиеническое средство часто оказывалось бесполезным, а порой даже и вредным.

Стоматологи рекомендуют пользоваться зубной нитью для избавления от частиц пищи, застрявших между зубами. Считается, что это поможет предотвратить развитие кариеса и воспаление десен. Однако британские исследователи обнаружили, что чаще всего люди не удаляли кусочки пищи, а просто передвигали их с помощью нити ближе к деснам. Другая распространенная проблема — травмирование десен, возникающее из-за движений нитью вперед и назад.

Ученые утверждают, что регулярная чистка зубов и ополаскиватель для рта без содержания спирта го-

раздо эффективнее зубной нити с точки зрения гигиены. Максимальный эффект оказывают средства для гигиены ротовой полости с хлоридом цетилпиридиния, способные создавать во рту своеобразную защитную пленку.

Источник: MedPortal.ru



ЗАВТРАК полезен для сердца

Новое исследование подтвердило, что время приема пищи не менее важно для вашего здоровья, чем то, сколько и что вы едите.

Ведущий автор исследования Лия Кэхилл, научный сотрудник факультета общественного здоровья Гарвардского университета (США), и ее коллеги объясняют, что может скрываться за полученными результатами.

Привычка регулярно пропускать завтраки может

привести к развитию одного или нескольких факторов риска, включая ожирение, повышенное давление, высокий уровень холестерина в крови и диабет, что, в свою очередь, может с течением времени вылиться в сердечный приступ.

В ходе данного исследования ученые проанализировали информацию о частоте и времени приема пищи 26902 мужчинами в возрасте от 45 до 82 лет и наблюдали за состоянием их здоровья на протяжении 16 лет, с 1992 по 2008 год. В начале исследования ни у одного из участников не наблюдалось ни сердечно-сосудистых заболеваний, ни рака.

Впоследствии, 1572 мужчины пережили сердечный приступ либо скончались от болезней сердечно-сосудистой системы.

Проанализировав собранные данные, ученые обнаружили, что у тех участников исследования, которые не завтракали, риск сердечного приступа или смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был на 27% выше, чем у тех, кто завтракал.

Источник: takzdorovo.ru



Пришла зима, которая, как известно, в нашем регионе бывает суровой. Поэтому нелишним будет вспомнить о том, чем опасен мороз и как от него уберечься.



Не слишком ли избитая тема, спросит читатель? Совсем нет, учитывая количество «пострадавших» от беспечного отношения к собственному организму.

К сожалению, с приходом сильных морозов многие оказываются в больнице с обморожением и переохлаждением, или с воспалительными и инфекционными заболеваниями. Это сотни людей, которые пропустили учебу, оставили работу, навредили своему организму. Отчасти все происходит от того, что жители округа, в особенности молодые люди, зачас-

тую слишком наедятся на «оборонительные силы» своего организма, относясь к морозной погоде легкомысленно.

ОДЕВАЕМСЯ ТЕПЛО И ПРАВИЛЬНО

Сибиряк не тот, кто не мерзнет, а кто тепло и правильно одевается. Существуют определенные правила, которые желательно соблюдать любому человеку.

Вы задумывались о том, что большинство одежды и обуви, которые продаются в магазинах, поп-



росту не рассчитаны на такие холода, какими радуется нас югорская природа? Поэтому к выбору одежды нужно подходить тщательно. Иначе холод найдет лазейку, постепенно захватывая новую территорию человеческого организма, он будет способствовать переохлаждению и обморожению. А мы знаем, что, если человек замерзает, его иммунитет падает, а значит, слабеет защита от простуды, ангины, отита, фарингита, бронхита и других инфекционных заболеваний.

Первое правило: лучше несколько тонких слоев одежды, чем один толстый. Задача слоев – создать воздушную прослойку между телом человека и окружающей средой. И как можно меньше дешевой синтетики – ну не греет она! К нательному белью

это тоже относится. В идеале – это должно быть специальное термобелье.

Обязательное требование к одежде: она должна надежно закрывать область поясницы. Ее переохлаждение чревато серьезными последствиями. Крепко застуженная нижняя часть тела может дать о себе знать женщинам воспалением яичников и циститом, мужчинам – воспалением простаты. Невзирая на половые признаки, могут случиться воспаления и другие серьезные заболевания. Если застудить верхнюю часть тела, то могут начаться бронхит и шейный миозит (воспаление мышц), межреберные невралгии. Самые опасные осложнения – пневмония и миокардит (воспаление сердечной мышцы).

Женщинам следует отказаться от обычных синтетических тонких колготок. Вместо них наденьте шерстяные или хлопковые вещи. Ступни и голеностопы дополнительно защитите от переохлаждения теплыми носками или гольфами. Мужчинам также не следует одевать брюки на голое тело. И не забывать про теплые носки.

Головной убор должен полностью закрывать уши. Первый сигнал замерзания ушей – покраснение. Появляется ломящая боль, а затем побеление краев ушных раковин. Так что береты и бейсболки не надевайте. Холодная ветреная погода, ударив вас по ушам, грозит отитом и гайморитом.

Обязательная часть гардероба – это шарфы. Шею нужно всегда защищать от холода, поскольку имен-

но там расположено очень уязвимое горло.

Уделите большое внимание обуви. Ногам в ней должно быть комфортно. Помните, что при сильном морозе сдавливание ступни может привести к обморожению пальцев. Подошва и стелька должны быть толстыми, а также препятствовать передаче холода от земли к ступне.

Полезно иметь две пары зимней обуви – это позволит тщательно высушивать одну пару, используя вторую. Сырая обувь на морозе это очень плохо. К тому же обувь, которой не дают высохнуть, служит меньше, быстрее приходит в негодность.

Теперь о руках: есть мнение, что при «сильном минусе» даже самые теплые перчатки проигрывают варежкам – в перчатках пальцы не делятся теплом друг с другом.





«ГОЛОДНО И ХОЛОДНО» – ЭТО НЕДОПУСТИМО

Употреблять жидкость и питаться в морозы нужно обязательно. В повседневном рационе должны присутствовать белки, и, чем больше их будет, тем лучше согреется организм. А потому рыба, яйца, мясо, молочные продукты должны присутствовать на столе. Кушайте хлеб, каши, приготовленные из различных видов крупы.

На завтрак нужно съедать что-нибудь калорийное. Отличное блюдо, богатое жирами и белками, – яичница с беконом или ветчиной. Можно

употреблять и гречневую, овсяную, рисовую каши, выпивать чашку горячего чая или бодрящего кофе. Натощак каждое утро полезно выпивать стакан сока, чтобы дать организму витаминную поддержку.

Употребление кисломолочной продукции позволит предотвратить простудные болезни. Поэтому йогурты, кефир, творог должны обязательно появляться на столе зимой.

Кушать нужно обязательно перед тем, как отправиться на улицу. Употреблять спиртное, которое дарит совершенно обманчивое чувство согревания, не стоит.

Илья Юрукин

Дети Севера:

основы
профилактики
сердечно-
сосудистых
заболеваний
у детей



Функционирование человеческого организма в определенной мере обеспечивается взаимоотношениями с факторами окружающей среды. Особую важность при этом приобретает её влияние на иммунологическую активность. Как суровые климатические условия влияют на сердечное здоровье детей, что нужно знать родителям и о принципах здорового образа жизни рассказала Татьяна Винокурова, врач детский кардиолог Окружного кардиологического диспансера «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» (г. Сургут, ХМАО – Югра).

– **Татьяна Владимировна, расскажите, какие факторы существенно влияют на иммунный статус ребенка на Севере?**

– Ханты-Мансийский автономный округ – Югра относится к дискомфортно-экстремальным территориям, приравненным к районам Крайнего Севера, с умеренно суровым континентальным климатом. Экстре-

мальность влияния на человеческий организм на Севере определяется длительным периодом низких температур, световым голоданием, перепадами атмосферного давления, температуры и влажности воздуха, магнитными бурями, низкой парциальной плотностью кислорода в воздухе, сильными и частыми ветрами. Такие климатогеографические нагрузки наиболее выражено про-



Необычный световой режим приводит к проблемам со зрением, а также нарушению соотношения возбуждения и торможения, что проявляется вегетососудистыми дистониями у детей.

слеживаются в изменении состояния здоровья детей и оказывают влияние на их дальнейшее развитие.

– Каковы особенности развития детей в условиях Севера?

– По статистическим данным, количество детей с хроническими заболеваниями в условиях Севера составляет около или более 50%. И болеют дети в 2,5 раза чаще, чем дети из средней полосы России. Эти особенности связаны с недостаточностью целого комплекса витаминов и микроэлементов, нерациональным питанием и образом жизни. Холодная погода ограничивает естественную потребность детей в играх на открытом воздухе, в свою очередь малоподвижный образ жизни приводит к проблемам избыточного веса и выступает как фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.



– Татьяна Владимировна, как можно профилактировать развитие болезней сердечно-сосудистой системы у детей, проживающих на Севере?

– В профилактику сердечно-сосудистых заболеваний у детей входят три основных аспекта. Первое – это сбалансированное и рациональное питание, которое

даёт возможность предупредить или уменьшить риск хронических заболеваний. В питании детей на Севере в большом количестве присутствуют легкоусвояемые углеводы и жиры, мало овощей, фруктов, витаминов и микроэлементов. Да и ввоз свежих фруктов и овощей мало компенсирует этот недостаток. На Севере дети должны есть больше местных ягод, рыбы, акцент на всё то, что вырастает и созревает в проживаемой местности. В пище должно быть больше белка, витаминов С и В, обязательно йод и витамин Д, особенно детям раннего возраста, что способствует правильному формированию скелета.

Большую роль играет и стиль питания в семье. Если говорить о детях и ранних проявлениях факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, то стоит отметить, что уже к подростковому



возрасту многие из них имеют проблемы с избыточным весом и повышенное артериальное давление. В таких случаях необходимо пересматривать режим питания у всех членов семьи.

– Наряду со сбалансированностью, режим питания также имеет ключевое значение для здоровья.

– Конечно. Для детей необходимо выработать режим питания с ранних лет. Ничего хорошего для здоровья ребенка дневное голодание и вечернее чрезмерное переедание не принесет. Необходимо позаботиться о том, чтобы они получали больше овощей, фруктов, витаминов, продуктов, содержащих цельные злаки. К примеру, ценная клетчатка содержится в отрубях – добавление их небольшого количества в кашу ребенку не отразится на вкусовых ощущениях и поспособствует хорошей работе кишечника.

– Следующий аспект профилактики – это физическая активность?

– Верно. Прогулки и игры на свежем воздухе, катание на велосипеде и роликах, коньках, лыжах, плавание, теннис, посещение спортивных секций – физические нагрузки должны присутствовать в жизни ребенка 30–40 минут в день или хотя бы 2–3 раза в неделю.

И немаловажным аспектом в профилактике с болезнями сердечно-сосудистой системы у детей является отказ от курения. К сожалению, дети в 9–10 лет начинают пробовать курить, многие подростки курят уже



ке болезней системы кровообращения, и у детей в частности.

– Совершенно верно. Мне бы ещё хотелось акцентировать внимание родителей на моменте организации летнего отдыха детей. По данным исследований российских ученых, когда детей из северного лета привозят на юг на 7–10–14 дней, этого бывает недостаточно для того, чтобы детский организм полностью адаптировался к жаркой местности. Чтобы воздействие на иммунную систему было благотворное, ребенку требуется пребывание в этой местности 30–40 дней. В зимний период вообще не рекомендуется вывозить детей в жаркие страны, особенно в январе.



не первый год. Всё чаще на консультативном приеме мы наблюдаем большое количество девочек 15–16 лет, которые имеют такой фактор риска, как курение.

И, конечно, если в семье есть предрасположенность к тем или иным заболеваниям сердечно-сосудистой системы или появились изменения на электрокардиограмме, то необходимо обратиться за консультацией к специалистам.

– Каждый сам решает, где лучше жить. И если Север по душе, то элементарные знания в области ведения здорового образа жизни будут способствовать профилак-

ти, комплекс факторов окружающей среды Севера оказывает существенное влияние на здоровье ребенка, и пренебрегать принципами здорового образа жизни все же не стоит!

*Елена Гапонова,
специалист по связям
с общественностью БУ ХМАО – Югры
«Окружной кардиологический диспансер
«Центр диагностики
и сердечно-сосудистой хирургии»*

КРОССФИТ – создать универсального спортсмена



Сегодня мы расскажем о набирающем популярность виде тренировок, который вобрал в себя элементы тяжелой атлетики, гимнастики и многого другого, обеспечивая всестороннее развитие человека. Имя ему – кроссфит.

Разумеется, об этом направлении физической активности лучше всего узнавать из первых уст. От тех, кто уже занимается кроссфитом, имеет опыт тренировок, а значит – может говорить о его пользе и особенностях. Поэтому гостем нашей рубрики стал участник ханты-мансийского клуба кроссфит «Ranger's Fit» Виктор Чебаков.

«В отличие от многих, я не был спортсменом в детстве, а пришел в

спорт годам к двадцати. Просто начал понимать, что нужно заботиться о своем здоровье, как-то менять себя. Поэтому все началось с увлечения тренажерным залом. Небольшое увлечение переросло в серьезное, я стал интересоваться тренировками, регулировать питание. Постепенно увлечение переросло в работу», – рассказывает Виктор.

В ходе занятий в тренажерном зале в какой-то момент его перестала



устраивать монотонность и однообразие. Хотелось разнообразия в тренировочном процессе.

«Мне не хватало только лишь упражнений на развитие мышечного компонента. Хотелось заниматься чем-то другим, например, бегом, стать выносливей. Поэтому вместе с группой единомышленников я обратился к кроссфиту», – говорит наш собеседник.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ — НЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАТЬСЯ

Кроссфит (CrossFit) – это подготовка тела к различным, в том числе экстремальным, нагрузкам. Эта специализированная программа подготовки является сегодня одним из наиболее быстро набирающих популярность направлений в фитнесе.

Основная особенность, а заодно и достоинство этого увлечения, – его разнонаправленность. Основатель и главный идеолог кроссфит-движения Грег Глассман наиболее точно выразил суть этого вида спортивной деятельности: «Наша специализация – не специализироваться».

Поэтому данный функциональный тренинг может быть представлен как в виде фитнеса для поддержания себя в тонусе и хорошей физической форме, так и в виде соревновательного кроссфита. Спорта, предполагающего определенные, подчас достаточно серьезные нагрузки. В этом случае цель спортсмена – добиться успехов сразу в нескольких дисциплинах, быть всесторонне подготовленным к нагрузкам разного плана.

Разумеется, помимо повышения выносливости и спортивных результатов, работа над собой способствует развитию силы воли, уверенности в себе и волевых качеств, меняя человека в лучшую сторону. Так что кроссфит можно считать не только спортом, но и своеобразной философией, образом жизни.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

«Кроссфит – это система тренировок, которая, не специализируясь ни на одном виде спорта, включает в себя их черты. Это высокоинтенсивные тренировки с элементами легкой атлетики, тяжелой атлетики, силовых видов спорта со штангой, плиометрические упражнения (прыжковые или взрывные движения), гимнас-





тика, – рассказывает Виктор Чебаков. – Человек, который занимается кроссфитом, максимально подготовлен к любому виду спорта. Если мы говорим не о фитнесе, а о соревновательном кроссфите, то в среднем это уровень подготовки кандидата в мастера спорта сразу по нескольким направлениям».

Тренировки можно начать самостоятельно. Они потребуют базовых знаний и опыта, а также хорошей физической подготовки. В противном случае возникает опасность травмирования. В дальнейшем можно продолжить в специализированном зале, занимаясь как для себя, так и с целью – выйти на спортивный уровень.

Разница между понятиями «кроссфит как фитнес» и «кроссфит как спорт» – довольно большая. Но цель того и другого – функциональное тело, подготовленное к экстремальным условиям.

«Любительский кроссфит, которым я на данный момент занимаюсь,

далек от спорта и направлен в первую очередь на оздоровление и поддержание себя в тонусе. Но и такие тренировки дают многое. Человек может пробежать марафон, выжать штангу с достаточно большим весом. Словом, организм в процессе занятий становится сильнее и выносливее. В случае с соревновательным кроссфитом речь идет о куда более серьезных нагрузках и требованиях к подготовке спортсмена. Важно то, что атлет, который занимается кроссфитом, готов к любым жизненным ситуациям», – рассказывает Виктор.

НА ТРЕНИРОВКУ ВМЕСТЕ СО ВСЕМ МИРОМ

«Система кроссфит отличается еще и тем, что тренировки не повторяются. Можно заниматься пять лет и ни разу не повторить свою первую тренировку.

Каждое занятие является комбинацией из различных видов тренировочной активности. Кроме того, существует такое понятие, как «тренировка дня» – Workout of the Day. Это разработанная программа тренировки, состав которой размещается в открытом доступе.

Таким образом, спортсмены по всему миру могут тренироваться почти совместно. Это часть идеологии – все делают одно и то же упражнение, пусть и находясь в разных местах. Особенно это касается соревновательного кроссфита.

Независимо от того, во сколько ты пришел – утром, днем, вечером –



твои результаты будут записаны. И по итогам каждого дня выявляются лидеры зала. А на сайте можно узнать имена общемировых лидеров. Огромный стимул – есть на кого ориентироваться. И сама идея очень интересна – люди соревнуются между собой даже не в рамках одного зала, города, а всего мира.

Кроссфит не имеет ограничений по возрасту или полу, поэтому популярность его растет. Это доступно, не требует сложных тренажеров, а информация в достаточно большом объеме доступна в интернет-сообществах.

Сегодня по всей стране работают тысячи сертифицированных залов. Динамика роста популярности кроссфита, наверное, выше, чем у любого другого вида фитнеса. Это что касается именно фитнеса, потому что в основной массе люди занимаются им. В Ханты-Мансийске с недавнего

времени есть тренер, прошедший необходимую подготовку.

В основном тренировки можно поделить на три части: силовые, занятия со штангой, с отягощениями, занятия с собственным весом – отжимания и подтягивания. А также – легкоатлетический блок: бег и скакалка», – рассказывает Виктор.

Под надзором специалиста все тренировки безопасны. Под таким контролем совершать свои первые тренировки способен и ребенок. Есть даже направления в кроссфит, ориентированные на детей и людей пожилого возраста. Отличаются они только весом снарядов и количеством повторений.

«БУРПИ»

Главное упражнение кроссфита называется «Бурпи». Это функциональное упражнение, придуманное

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БУРПИ:

- Начните из приседа, в котором ладони расположены на полу перед собой.
- Выпрыгните ногами назад, чтобы оказаться в положении как для отжиманий.
- Немедленно вернитесь в положение приседа.
- Выпрыгните вверх из этого положения как можно выше.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БУРПИ С ОТЖИМАНИЕМ:

- Начните из приседа, в котором ладони расположены на полу перед собой.
- Выпрыгните ногами назад, одновременно опускаясь в положение как в нижней точке отжимания. Руки не должны быть распрямленными.
- Немедленно вернитесь в положение приседа, одновременно отжимаясь от пола.
- Выпрыгните вверх из этого положения как можно выше. Повторите в максимально быстром для вас темпе.



еще в 1939 году, сегодня прочно «поселилось» в спортзалах всего мира. Заключается оно в том, что спортсмен принимает упор лежа, отжимается, подтягивает ноги, а затем выпрыгивает и хлопает вверх.

«Бурпи» – отличное упражнение для увеличения выносливости и взрывной силы всего тела. Оно будет одинаково полезно как мужчинам, так и женщинам. Большим его плюсом является то, что для выполнения не требуется никакого дополнительного оборудования. Поэтому его можно выполнять не только в спортивном зале, но и у себя дома.

В «Бурпи» задействованы все группы мышц, и оно успешно применяется для оценки уровня физической работоспособности спортсменов. В Англии с той же целью в вооруженных силах, а в США пожарные даже сдают по нему нормативы.

СТОИТ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ

«Сегодня в мою тренировочную неделю входит одно занятие в тренажерном зале и три занятия по кроссфиту.

По прошествии примерно года регулярных тренировок могу сказать, что стал намного выносливее. Это проявилось в таких мероприятиях, как экстремальный забег «Стальной характер», полумарафон «Превзойди себя». Это было очень круто, но если бы я занимался только в тренажерном зале, то просто не смог бы этого сделать, – отмечает Виктор. – Например, участие в полумарафоне. Раньше такие дистанции казались мне нереальными. Но я смог, хотя это было и нелегко. Подготовка в рамках кроссфита очень сильно помогает. Этим стоит заниматься, стоит работать над собой!»

Беседовал Илья Юрукин

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!



Резкое похолодание, смена температурного режима и образовавшийся на дорогах гололед – основная причина зимних травм. Чтобы не попасть в число пострадавших, следует выполнять следующие правила.

- По возможности старайтесь меньше выходить на улицу в такую погоду.
- При гололеде необходимо передвигаться крайне осторожно, не нужно торопиться.
- Выбирайте более безопасный путь, ходите там, где есть освещение, меньше льда, дорожки посыпаны песком.
- Обратите внимание на обувь. Она должна быть нескользкой, устойчивой, лучше с резиновой или риф-

ленной подошвой. Откажитесь от высоких каблуков. Если все-таки обувь скользит, натрите подошву наждачной бумагой, наклейте лейкопластырь крест-накрест или лесенкой, но это даст только временный эффект.

- Не следует высоко поднимать ноги. Передвигайтесь, как лыжник, небольшими скользящими шажками, наступая на всю подошву, стараясь обходить места с наклонной поверхностью.
- Не держите руки в карманах. У вас не хватит времени на то, чтобы инстинктивно вынуть их при падении.
- Выходя на улицу, пожилым людям следует брать с собой трость с заостренным концом.

- Беременным женщинам не стоит ходить без сопровождения – передвигаться в одиночку слишком опасно как для будущей мамы, так и для малыша.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги, переходите ее, перебегая, можно поскользнуться и упасть. В такой ситуации водителю трудно затормозить резко, так как при гололеде тормозной путь автомобиля значительно увеличивается.
- При выходе из автобуса или троллейбуса держитесь за ручки. Не стоит догонять отходящий транспорт, есть риск поскользнуться и оказаться у него под колесами.
- Опасно разгуливать по обледеневшим улицам в нетрезвом виде. В состоянии алкогольного опьянения можно получить тяжелые травмы.

Большую тревогу вызывают ледяные горки. Именно на них очень часто травмируются дети. Родителям не следует оставлять детей без присмотра, необходимо научить их правилам поведения на горке. Нельзя съезжать с горы, пока скатившийся ребенок не отошел в сторону. Не задерживаться внизу, когда съехал, тем более не стоять посередине горки и не перебегать ее, когда уже катится другой человек. Нельзя скатываться стоя или вниз головой. Умышленно мешать кататься другим.

Помните, лучшая профилактика травм – это осторожность и осмотрительность. Предупредить травму проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

Материал подготовлен с использованием открытых источников в интернете





ЯНВАРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

МАРТ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

СЕНТЯБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТАБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



БУДЬ ЗДОРОВ ~ ЗАКАЛЯЙСЯ!

Закаливание — комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным средовым и в первую очередь метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции.

В основе любой из закаливающих процедур лежит систематическое воздействие солнечных лучей, тепла или охлаждения на организм человека. Это приводит к тому, что у человека постепенно формируется адаптация к внешней среде, а также совершенствуется работа всех систем его организма. Закаливание имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения, бодрости.

При закаливании организма необходимо придерживаться нескольких принципов:

1. Проведение закаливающих процедур только при условии, что человек полностью здоров.
2. Тщательный учет индивидуальных особенностей организма, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
3. Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепен-

но и последовательно (от щадящих к более интенсивным), с расширением зон воздействия и увеличения времени проведения закаливания.

4. Систематичность и постоянство использования закаливающих процедур. Закаливание организма должно проводиться изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям.

5. Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у человека отрицательных эмоциональных реакций (страх, беспокойство). Важно, чтобы процедуры вызывали у человека только положительные эмоции.

6. Комплексное воздействие всех природных факторов. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил

природы, ежедневно воздействующих на человека.

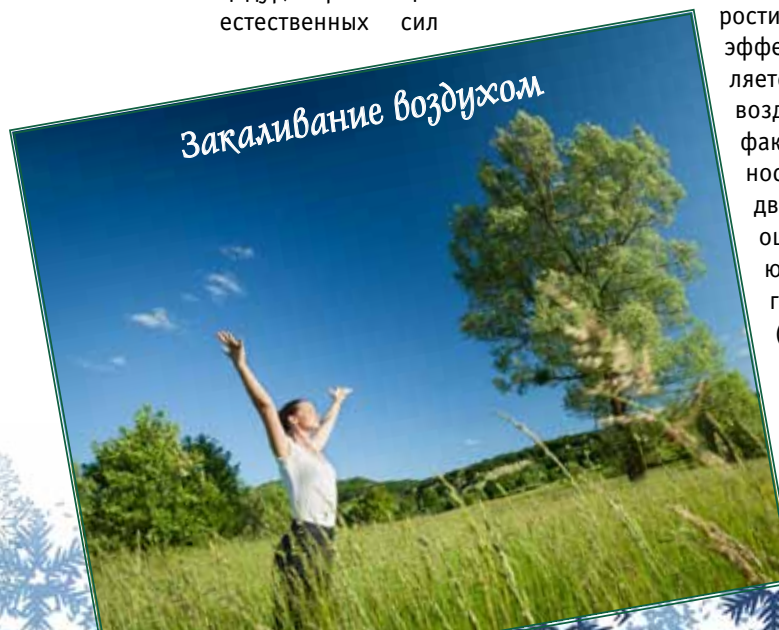
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ (по увеличению степени воздействия на организм)

1. Закаливание воздухом.
2. Солнечные ванны.
3. Водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоемах, бассейнах или в морской воде).
4. Обтирание снегом.
5. Хождение босиком.
6. Баня или сауна с купанием в холодной воде.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздух — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей, непосредственно или через ткань одежды, и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести. Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн: горячие (свыше 30°C), теплые (свыше 22°C), индифферентные (21–22°C), прохладные (17–21°C), умеренно холодные (13–17°C), холодные (4–13°C), очень холодные (ниже 4°C).

Закаливание воздухом



Солнечные ванны



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Ультрафиолетовое облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахиитическое действие; ускоряет обменные процессы; под

его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. Ультрафиолетовые лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая – повышенный спазм сосудов кожи. Вторая фаза – в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ. Эта фаза характеризуется улучше-

нием самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) – истощаются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, появляется озноб. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

✓ Обтирание – начальный этап закаливания водой. Обтирания могут быть общими и частичными. Обтирание проводят

Обтирание снегом

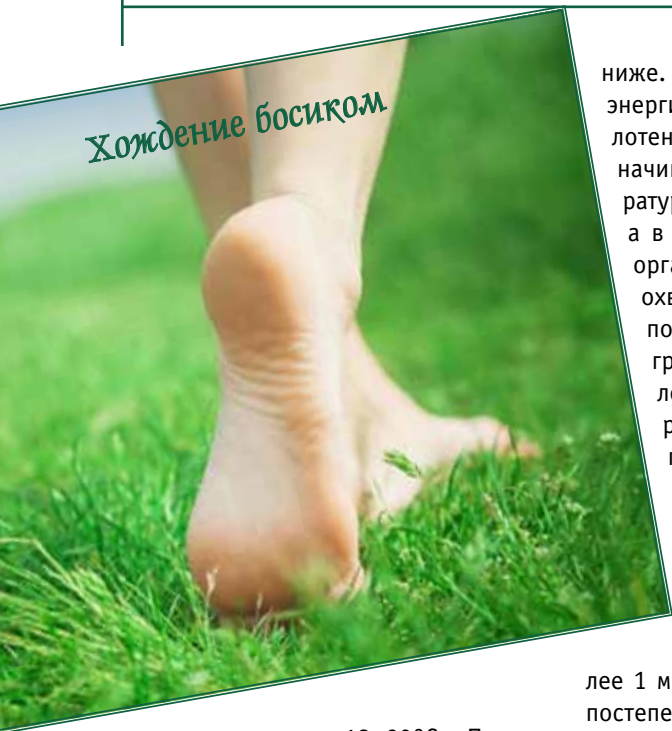


полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают от пальцев к телу. Туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4–5 мин, включая растирание тела. Для обтирания применяют вначале прохладную воду (20–24°C), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16°C). При этом необходимо следить, чтобы температура воздуха в помещении, где проводится процедура, была

Водные процедуры



Хожение босиком



в пределах $+18-20^{\circ}\text{C}$. После процедуры рекомендуется надевать теплую одежду.

✓ Обливание – следующий этап закаливания. Первоначально вода для обливаний должна иметь температуру $+37-38^{\circ}\text{C}$. В конце каждой недели температуру воды снижают на 1°C . Длительность процедур, первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до 2–3 мин. Оно бывает местное и общее. Местное обливание – обливание ног. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и

ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала как можно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания – растереть полотенцем. Время под струей 20–40 секунд.

✓ Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$, а продолжительность не более 1 минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду $35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин. При купании осуществляется комплексное влияние на организм

Баня или сауна с купанием в холодной воде



воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды $18-20^{\circ}\text{C}$ и $14-15^{\circ}\text{C}$ воздуха.

Итак, закаливание – одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным

использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов.

Закалённый человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Материал подготовлен с использованием открытых источников в интернете



Контроль над осанкой



Сколиоз, который в народе величают просто искривлением позвоночника, зачастую воспринимается скептически, особенно если речь идет о ранних стадиях развития заболевания. Таким образом, самый благоприятный для начала лечения момент оказывается упущен. Самоконтроль, массаж и лечебная гимнастика при сколиозе I-II стадии практически в 100% случаев приводят к выздоровлению. На более поздних этапах бороться с этой болячкой можно только при помощи хирургических методов.

Значительную роль в лечении сколиоза у детей отводят именно физическим упражнениям, таким как специальные комплексы лечебной гимнастики, плавание, лыжный спорт. Несмотря на все разнообразие методик, выполнять упражнения при сколиозе самостоятельно категорически не рекомендуют: в каждом случае комплекс должен быть подобран индивидуально, чтобы оказать воздействие именно на те группы мышц, которые воспрепятствуют дальнейшему искривлению позвоночника.

В чем заключается эффективность гимнастики при сколиозе?

На сегодняшний день гимнастика считается одним из наиболее эффективных методов консервативного лечения искривления позвоночника, так как формирует мышечный трос, способный удержать и даже вернуть на место сместившиеся позвонки. Патогенез болезни затрагивает не только костный остов, но и мышцы: искривленная ось позвоночного столба формирует дугу, с одной стороны которой мышцы растягиваются, с другой – сжимаются и находятся в постоянном напряжении. Это ведет к замыканию патологического круга

и дальнейшему прогрессированию процесса.

Верно подобранные физические упражнения позволяют уравновесить нагрузку на мышцы, укрепить их и создать прочный каркас, удерживающий позвоночник в правильной позиции. Таким образом, лечебную физкультуру можно назвать лечебно-профилактической мерой – если она и не поможет вернуть прежнюю форму, то создаст все предпосылки для остановки патологического процесса.

Виды упражнений

В зависимости от типа воздействия на группы мышц физические



упражнения разделяют на симметричные и асимметричные.

Симметричные упражнения не предназначены для целенаправленной коррекции, однако они замечательно подходят для формирования крепкой и выносливой мускулатуры спины. К ним относят плавание и лыжный спорт. В целом они не оказывают целенаправленного корректирующего действия, но способствуют формированию хорошей мускулатуры спины.

Асимметричные упражнения подбираются исключительно специалистами индивидуально для каждого пациента. Такая гимнастика представляет собой целенаправленное воздействие на позвоночник в тех местах, где требуется его корректировка. Выполнять какие-либо упражнения при сколиозе без консультации с профессионалом строжайше запрещается. Объясняется сей момент очень просто: каждый человек индивидуален, следовательно, и комплекс упражнений должен

подбираться для каждого отдельно, с учетом всех сопутствующих факторов и особенностей организма. Сделать это под силу только специалисту. Не будьте слишком самоуверенными – обратитесь за помощью к доктору.

Гимнастика в домашних условиях

Самостоятельно выполнять можно лишь базовый курс, рассчитанный на укрепление всех групп мышц. При этом очень важно соблюдать предосторожности.

При сколиозе нужно очень тщательно дозировать нагрузку, не допуская перенапряжения мышц.

Начинать следует с минимальной нагрузки, постепенно повышая ее в процессе тренировок.



Главное требование к гимнастике при сколиозе – тщательный и неусыпный контроль за осанкой. Неважно, сколько времени займет упражнение, намного большую роль имеет сохранение правильной осанки при его выполнении.

Запрещается активное вытяжение позвоночника, поэтому упражнения на перекладине нужно полностью исключить.

Нельзя выполнять упражнения, повышающие гибкость позвоночника и включающие моменты вращения относительно вертикальной оси туловища.

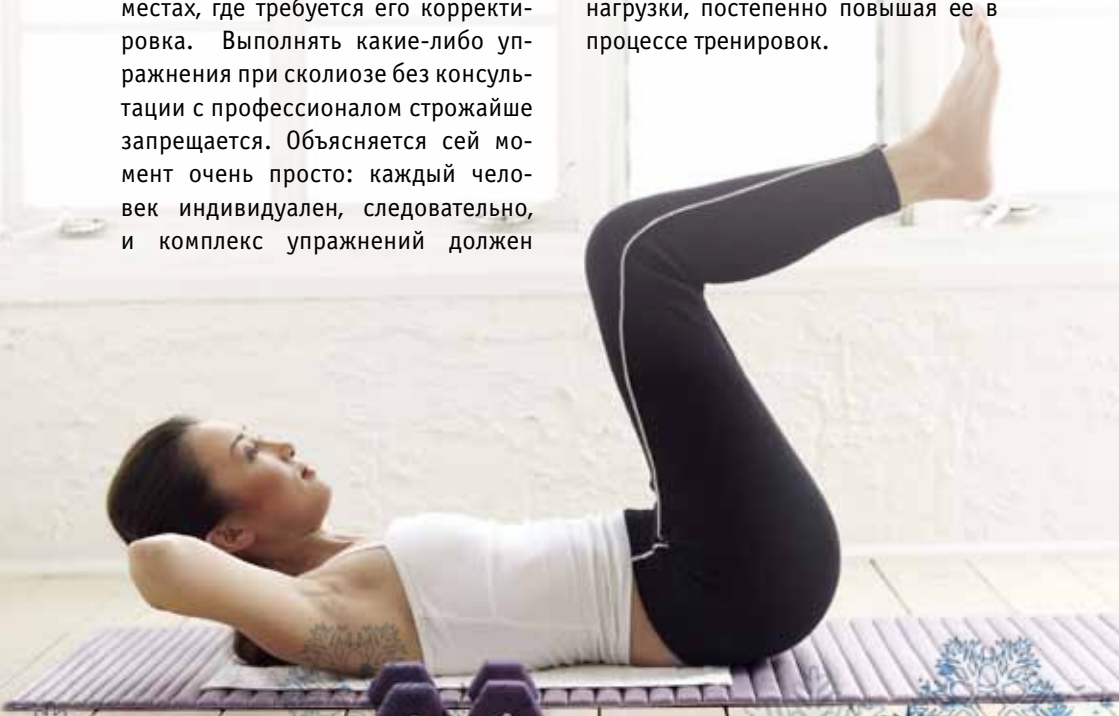
Таким образом, выполнять в домашних условиях можно всем знакомые приседания, вращения руками, подъем туловища из поло-

жения лежа, «велосипед» и другие. Не стоит забывать про выполнение разминки перед каждым занятием. Важно также уделить внимание чередованию нагрузки на разные группы мышц.

Для непосредственного укрепления мышц спины предназначены следующие упражнения:

- Исходная позиция – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднимите голову и плечи, удерживая позицию 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

- Лежа на животе, упритесь ладонями в пол на уровне плеч. Плавно поднимите ноги, задержите их на расстоянии от пола 10 секунд и плавно опустите.



- Одновременное поднятие головы, плеч и ног из положения лежа на животе.

- Лежа на боку, со стороны которого наблюдается искривление, поочередно выдвигают ноги вперед – внешне упражнение напоминает «ножницы».

- «Плавание» по полу. Движения руками и ногами чередуют с ползанием: отталкиваясь руками от пола, плавно перемещайтесь назад, затем вперед.

Профилактика

Профилактика сколиоза заключается в ликвидации всего, что может послужить его причиной.

Питание должно быть полноценным, особое значение придается микроэлементу кальцию и витамину D.

Необходимо обеспечивать детям условия, в которых они будут доста-

точно двигаться, ежедневно нужно совершать прогулки в парке, сквере.

Особое внимание следует уделить подбору мебели для ученика: стол и стул должны соответствовать по размерам росту ребенка. Проверьте: ребенок должен сидеть за столом не сгибаясь, ноги стоят на полу.

Освещение на рабочем столе всегда располагают со стороны рабочей руки: для правши – справа, для левши – слева.

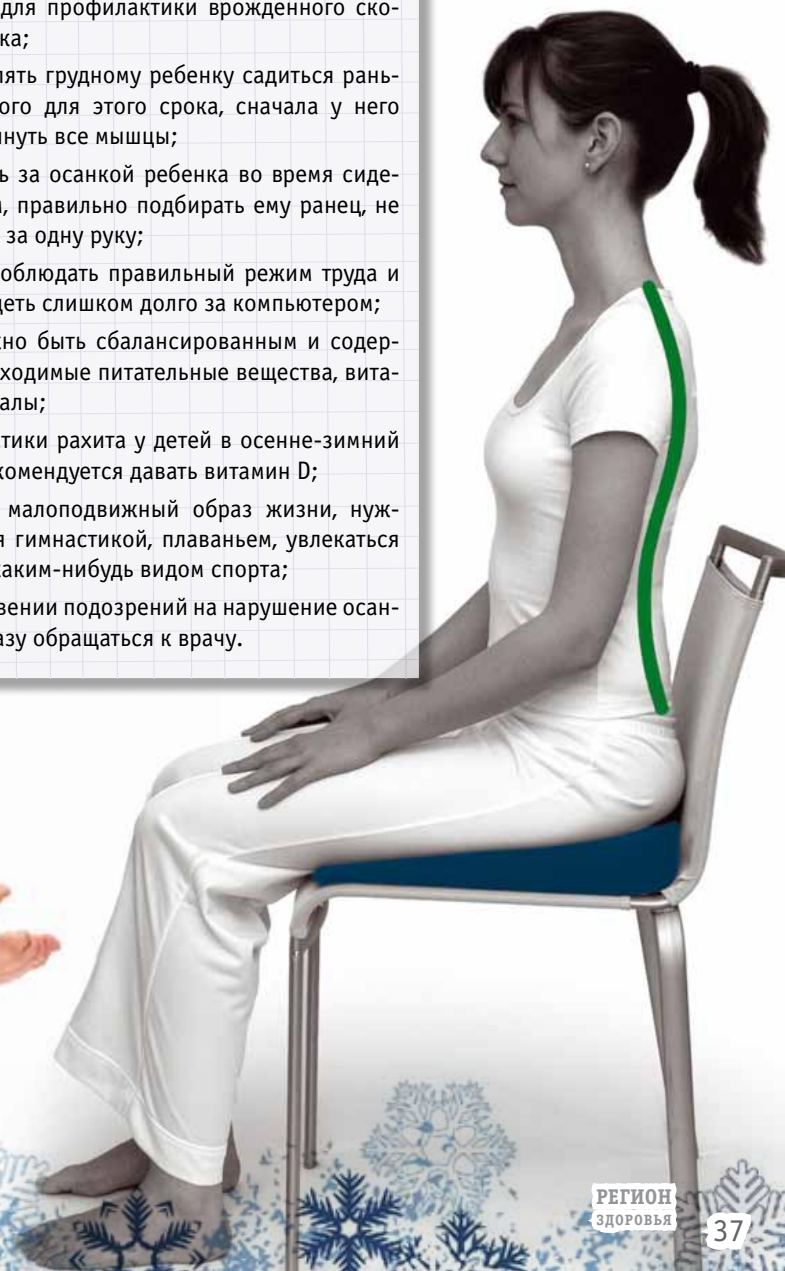
Контроль над осанкой

Принять верное положение можно, став у стены и коснувшись ее пятками, икрами, ягодицами и лопатками.

Материал подготовлен с использованием открытых источников в интернете

Для предупреждения развития сколиоза позвоночника у взрослых и детей необходимо соблюдать следующие меры:

- женщины в период беременности должны принимать витамин B12–цианокобаламин, и B9–фолиевую кислоту, для профилактики врожденного сколиоза у ребенка;
- нельзя позволять грудному ребенку садиться раньше положенного для этого срока, сначала у него должны окрепнуть все мышцы;
- важно следить за осанкой ребенка во время сидения за столом, правильно подбирать ему ранец, не водить только за одну руку;
- необходимо соблюдать правильный режим труда и отдыха, не сидеть слишком долго за компьютером;
- питание должно быть сбалансированным и содержать все необходимые питательные вещества, витамины и минералы;
- для профилактики рахита у детей в осенне-зимний период им рекомендуется давать витамин D;
- нельзя вести малоподвижный образ жизни, нужно заниматься гимнастикой, плаванием, увлекаться танцами или каким-нибудь видом спорта;
- при возникновении подозрений на нарушение осанки следует сразу обращаться к врачу.



«Знак ГТО на груди у него...» — традиция возрождается?

В 2014 году в России было принято решение о возвращении программы «Готов к труду и обороне». Инициаторы идеи планируют, что в ближайшие годы любой житель страны сможет сдать нормативы, получить знак «Готов к труду и обороне», как это было многие годы назад.

Комплекс ГТО был введен в нашей стране в 1931 году. Он был ориентирован на качественную физическую подготовку миллионов граждан. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания. В этот список входили: бег; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; переноска патронного ящика весом 32 кг; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; гребля на веслах; лыжи; верховая езда и продвижение в противогазе. Теоретические испытания проводились по военным и физкультурным, спортивным знаниям. Человек, успешно сдавший все нормативы, был физически подготовлен для мирного труда во благо Родины, а также обладал навыками, необходимыми для обороны своего государства в военное время.



Сами знаки ГТО в первых вариантах изготавливались из меди или латуни и покрывались эмалью. Крепились они винтом или безопасной булавкой. Интересно, что проект значка придуман 15-летним школьником В. Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С. Ягужинским. Первым обладателем знака ГТО стал знаменитый конькобежец Яков Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион Европы 1927 года.

Нельзя не отметить, что физическое содержание комплекса ГТО прошло суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Скромный значок ГТО для многих граждан стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

С годами менялись возрастные нормы и ступени, добавлялись новые виды испытаний и дисциплин. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания. В

заведениях. Не исключение Югра — многие жители округа поддержали идею возобновления сдачи норм. Уже сейчас граждане до 29 лет могут зарегистрироваться на официальном сайте — gto.ru и получить уникальный



Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс». А в 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины».

К середине семидесятых годов уже свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО. Проводились соревнования по многоборью ГТО, в которых тысячи юношей и девушек становились чемпионами районов, городов, областей, республик. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. Вплоть до конца 80-х годов прошлого века комплекс ГТО играл ключевую роль в физическом воспитании.

Сегодня всерьез говорится о возрождении комплекса ГТО в учебных

ID-номер, позволяющий записаться в ближайший центр тестирования для выполнения нормативов выполнять испытания в официальном режиме. Планируется, что к 2017 году сдать нормы ГТО сможет любой гражданин России.

Для того, чтобы успешно подготовиться к испытанию, нужно вести здоровый образ жизни, включая здоровое питание и регулярные физические нагрузки. Посещать уроки физкультуры или спортивные залы. Сформировать индивидуальный график или план подготовки. При соблюдении указанных рекомендаций вы непременно можете рассчитывать на успех, отмечают специалисты, а кроме того — обретете хорошую физическую форму, улучшите здоровье и сделаете свою жизнь ярче.

Илья Юрукин.

По материалам портала Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Зимняя экипировка – залог здоровой тренировки!



Как здорово – выйти утром на улицу, сделать зарядку и небольшую пробежку. Настроение отличное, заряд бодрости и высокая работоспособность обеспечены. Не говоря уже о пользе для здоровья. Но вот пришла зима, а значит, чтобы получать от утренней зарядки только положительный эффект, нужно соответствующим образом экипироваться.

Новички часто одеваются на зарядку так, как будто они собрались на прогулку по зимнему лесу. Это неправильно: делать упражнения и бегать с лишней одеждой будет очень тяжело и некомфортно. Очень скоро с вас уже градом будет катиться пот. Таким образом, вы автоматически повышаете свои шансы простудиться. К тому же – стесняющие движения одежды лишат вас комфорта и радости от физической активности.

Одеваться нужно правильно. Главное правило подбора одежды для зимнего периода – многослойность. Использование нескольких слоев позволит эффективно распределять выделяющийся при беге пот, избегая при этом как излишнего перегрева тела, так и переохлаждения.

Итак, начнем с головы. Разгоряченная голова мерзнуть не должна. Прежде всего это может привести к снижению защитных сил организма и развитию различных заболеваний. Если дело закончится простым насморком, – это еще полбеды. В тяжелых случаях переохлаждение может

спровоцировать даже менингит. И это далеко не полный список опасностей, которые таит в себе «неутепленная» голова.

Поэтому при тренировках зимой надевайте шапку, независимо от мороза. Шапка должна закрывать уши, это обязательное условие. Для ветреной и снежной погоды отлично подойдет балаклава, то есть шапка с прорезями для глаз. Она обезопасит и лицо, и органы дыхания.

Кроме этого, помните об обязательной защите шеи и рта. Поскольку активные физические занятия заставят вас дышать ртом, что при минусовой температуре будет крайне неприятно. Многие бегуны используют легкий шарф или бандану для защиты от холодного воздуха. Есть также совершенно универсальная вещь, называемаяся – бафф.

Бафф – отличный головной убор для занятий зимними видами спорта, активного отдыха. Он способен выполнять несколько функций. Вообще, существует более десяти основных способов его ношения: шапка, бан-





дана, шарф, подшлемник, балаклава, повязка на шею и на голову... При необходимости он сможет защитить шею и закрыть рот и нос от холодного воздуха. Ведь, как правило, баффы изготавливаются из материалов, которые не дадут замерзнуть, но и «дышат», отводя излишнюю влагу.

Далее – наиболее близкая к коже одежда, «базовый слой», должна быть выполнена из пропускающих влагу синтетических материалов или шелка. Хлопок – менее желателен. Впитавший пот, он заблокирует циркуляцию воздуха, чем вызовет перегрев, а после дискомфорт и охлаждение. Внутренний, «изоляционный», слой одежды необходим для комфортной зарядки и бега при температуре ниже -10°C . Задача этого слоя — обеспечить циркуляцию воздуха, позволяя этим «высушивать» пот и поддерживать оптимальную температуру тела, не давая ему переохлаждаться.

Наружный слой одежды должен как эффективно защищать бегуна от ветра, дождя или снега, так и обеспечивать отведение лишнего тепла. Лучше всего для этих целей подойдет легкая куртка-ветровка на молнии.

В принципе при несильном морозе достаточно будет футболки и тонкого свитера, а поверх – куртки-ветровки.

Здесь уместным будет вспомнить о таком замечательном изобретении, как термобелье. Качественное термобелье имеет два замечательных свойства: во-первых, оно действительно не дает телу остывать, являясь



замечательной «теплой прослойкой» и не сковывая движений, во-вторых, термобелье очень хорошо пропускает влагу. Когда мы потеем, обычное белье просто впитывает пот, намокает и мы начинаем мерзнуть от соприкосновения тела и мокрой ткани. А термобелье пропускает влагу сквозь себя, не мешая поту испаряться с кожи, но при этом оно остается сухим.

Что касается наружного слоя экипировки, он не должен быть тяжелым, сковывающим движения, ломким. Сегодня в продаже представлена масса моделей курток из современных материалов, которые «дышат», не дают скапливаться влаге под курткой, но и не пропускают ее извне. То же касается и тренировочных брюк. Обратите внимание на карманы: очень желательно, чтобы они закрывались на молнию и удобно располагались. Ведь вам придется взять с собой, как минимум, ключи от дома, телефон. Во время зарядки все это можно потерять, если карманы неплотно закрыты, а если они неудачно расположены – предметы будут мешать при выполнении упражнений.

Что касается обуви – очень важна подошва. Ноги не должны скользить ни в коем случае. Даже слегка поскользнувшись, можно нечаянно получить травму. А постоянная борьба за устойчивость, боязнь поскользнуться, сведут на нет удовольствие от зарядки. Поэтому в магазине первым делом обращаем внимание на рисунок «протектора».

Он не должен быть слишком мелким – иначе забьется снегом и льдом, превратившись в «лыжу». Лучше – агрессивный крупный узор. Те, кто увлекается пробежками в зимнее время, и вовсе порой рекомендуют приобрести комплект быстросъемных шипованных накладок, которые надеваются на обувь, обеспечивая неплохое сцепление даже на льду. Резина подошвы должна быть мягкой – если при комнатной температуре подошва жесткая, при контакте со снегом и льдом она может и вовсе задубеть. Не надо покупать специальные зимние кроссовки с мехом внутри. Ноги при беге не замерзнут. Но старайтесь приобретать кроссовки не с сетчатой поверхностью. Через эту поверхность попадает снег, кото-

рый тает на ноге. Лучше покупать сплошные кроссовки. Надевайте на пробежку 2 пары носков. Одна пара будет вбирать в себя влагу, а другая сохранять тепло. Если есть возможность, приобретите специальные двухслойные термоноски, которые будут выполнять функцию двух пар. В таких носках один слой собирает влагу, а второй сохраняет тепло.

И, конечно, не забудьте про перчатки. К ним предъявляются те же требования, что и к одежде для зимнего спорта: они должны не пропускать холод и ветер и быть легкими.

Помните – только правильно одеваясь, вы получите удовольствие от тренировок и укрепите свое здоровье.

Илья Юрукин



Без курения

48 часов



Никотин выводится из организма.
Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

1 неделя



Цвет лица становится свежее.
Исчезает неприятный запах от волос и кожи.

1 месяц



Дыхание становится легче.
Снижается утомляемость.

6 месяцев



Сердце бьется ровнее.
Исчезает одышка во время занятий спортом.

1 год



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца.

5 лет



В несколько раз снижается вероятность рака легких.