

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

Артурззаман Рустам,

Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного
учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический
университет им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ)
г. Набережные Челны;

Башаров Ралиф Ринатович,

Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного учреждение
высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ),
г. Набережные Челны

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. В статье рассматриваются оздоровительные аспекты двигательной активности и физической культуры человека. Оздоровительное влияние двигательной активности на организм человека в условиях оптимальной физической нагрузки. Сбалансированное сочетание двигательной активности и физической культуры для поддержания надлежащего состояния здоровья человека. Сохранение здоровья человека - одна из глобальных проблем современного мира, решение которой имеет первостепенное значение в социальной жизни человечества в целом.

Ключевые слова: здоровье, нагрузка, пауэрлифтинг, сердечно-сосудистая система, тренировка, оздоровление при нарушениях зрения.

В этой статье мы дадим краткое объяснение двигательной активности и физической культуры людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, детей с нарушениями зрения и пауэрлифтеров.

При всевозможных нарушениях сердечно-сосудистой системы активные нагрузки, желательно выполняемые под непосредственным наблюдением кардиолога, повышают интеллектуальную работоспособность и физическое состояние, могут значительно улучшить самочувствие, а в исключительных случаях даже полностью забыть о болезни и стать практически полностью здоровым человеком. Но также необходимо понимать,

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

что в некоторых случаях физиотерапия может быть довольно вредной, так как она не может вылечить, но может скалечить.

Физиотерапевтические упражнения при аритмиях, а также при других нарушениях сердечно-сосудистой системы должны включать активные физические упражнения. Ниже приведены некоторые гимнастические упражнения при аритмии: [1, с. 133].

1. Перед занятием делается дыхательная гимнастика: медленные и глубокие вдох и выдох – 2-3 раза, на вдохе задержите дыхание и не спеша, выдохните – два раза;
2. Энергичное сжатие кистей для нормализации кровообращения в руках;
3. Вращательные движения головой сначала в одну сторону, потом в другую;
4. Статическое напряжение мышц шеи, расслабление;
5. Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены на поясе, поворачивать верхнюю часть туловища влево и вправо (3 - 4 раза).

Со временем камеры сердца будут расширяться, что является ключевым фактором в адаптации сердца к частым динамическим нагрузкам.

Статические нагрузки характеризуются изменением мышечного тонуса при изометрическом сокращении мышц, ярким примером является пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг является популярным видом спорта среди современной молодежи. Повышение эффективности влияния физического воспитания на развитие организма человека, оптимизация его двигательной активности лежит в плоскости рациональной организации физической культуры с использованием пауэрлифтинга. [3, с. 148]. Пауэрлифтинг-это силовой вид спорта, который состоит из взятия максимального веса на трех подъемах: приседание, жим лежа и становая тяга. Пауэрлифтинг способствует развитию силы и выносливости, прекрасно укрепляет связки, сухожилия, суставы. Под их воздействием мышцы увеличивают капиллярную сеть, улучшают кровообращение, что позволяет сердцу работать в оптимальном режиме. Придерживаясь определенной методики и сбалансированного питания, можно избавиться от лишнего веса, снять эмоциональное напряжение, избавиться от вредных привычек [3, с. 150].

С точки зрения положительного влияния пауэрлифтинга на здоровье человека можно отметить благоприятное влияние тренировок на сердечно-сосудистую систему.

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

Пауэрлифтинг также хорош для тех, у кого сколиоз. Например, приседания хороши для выравнивания осанки, особенно при таком типе сколиоза, как "кетоз", а при "лордозе" тяга лучше. Главное в этом упражнении-не нагружать сам позвоночник гирями, а выполнять эти упражнения только для укрепления мышц спины и мышц пресса.

Для детей с нарушениями зрения очень важно иметь здоровое тело и разум. И есть мнение, что таким детям нужно снизить объем физических нагрузок до минимума, по сравнению со здоровыми детьми [2, с. 132].

Однако известно также, что гипокинезия в той или иной степени у школьников 9-10 лет очень плохо влияет на сердце и сосуды, развитие опорно-двигательного аппарата, нервной системы, снижаются функциональные возможности организма, а также иммунитет и, как следствие, устойчивость к заболеваниям [2, с. 133].

Для ребенка с низким зрением основной формой восприятия является тактильно-моторная. Ребенок должен быть обучен отслеживать активность в пространстве. Нарушение зрения негативно влияет на развитие всех аспектов двигательной функции, а также при выполнении упражнений для регуляции движений и на осуществление самоконтроля. Дети с низким зрением больше нуждаются в активных физических упражнениях, чем дети с хорошим зрением.

Методы двигательной коррекции являются важной частью комплексной координации детей с проблемами в развитии. Некоторые люди называют их методами монотерапии. Двигательные упражнения помогают, во-первых, повысить уровень активации ребенка, обеспечивают развитие зрительного и слухового внимания и координацию деятельности. Которые положительно влияют на физическое развитие и физическую подготовку ребенка, в то же время оказывают положительное влияние на психическое развитие. По мере улучшения как психического, так и физического здоровья [2, с. 133].

Есть некоторые упражнения (игры), которые полезны для детей, у которых есть проблемы со зрительным анализатором. Игра в бадминтон, настольный теннис, бросание баскетбольного мяча в корзину, волейбол (прием и передача мяча) и игра в

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

Ринго очень эффективны, потому что они используют свое зрение, чтобы видеть мяч, что помогает улучшить зрение.

После года занятий такими упражнениями, при соблюдении «диеты», хорошем психологическом самочувствии, минимальном количестве стрессов, а также занятиях спортом и отсутствии признаков нарушения сердечного ритма, после консультации с врачом можно переходить к более активным тренировкам.

Так как все тело проветривается за счет большего притока крови, соответственно и организм получает большое количество кислорода. Таким образом, занятия двигательной активностью и занятия физической культурой положительно влияют на организм и психологическое состояние, помогают обрести твердость характера, что поможет в формировании личности

Список литературы

1. Герасимов Н.П. Адаптивная физическая культура при сердечно-сосудистых заболеваниях // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний / Материалы III международной научно-практической конференции, г. Курган, 21 апреля 2016 г. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2016. – С. 133-135
2. Герасимов Н.П., Влияние двигательной активности на состояние зрительного анализатора у детей// Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний / Материалы III международной научно-практической конференции, г. Курган, 21 апреля 2016 г. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2016. – С. 132-133 (0,13 п. л., РИНЦ)
3. Герасимов Н.П., Исторические аспекты развития и возможности пауэрлифтинга//Сборник Материалов Международной научно-практической конференции «Современные проблемы науки и образования» 26.07.2019 г./Издательство: «Негосударственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Экспертно-методический центр», Чебоксары. – 2019. – С. 148-153.