

## ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

**Афанасьев Алексей Леонидович,**

*КГЭУ студент 3 курса г.Казань*

*Научный руководитель Хамидуллин П.Р.,*

*старший преподаватель*

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация.** В статье рассказывается о пользе физической активности.

**Ключевые слова:** движение, двигательная активность, сохранение здоровья.

Движения обязательно нужны для человека, и являются такой же физиологической потребностью, как потребность в безопасности. Недовлечение этой потребности в течение долгого времени приводит к ухудшению состояния здоровья, преждевременной старости и смерти.

Для обеспечения полной жизни человека необходима достаточно высокая активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата улучшает работу мозга и установлению меж центральных и меж сенсорных взаимосвязей. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. С физической культурой несовместимы такие вредные явления как курение и злоупотребление алкоголем. Кроме этого, оздоравливающий эффект энергетического равновесия здорового питания и физической активности помогает держать в норме артериальное давление, регулирует уровень холестерина, тем самым предупреждая сердечно-сосудистые заболевания. Одним из самых эффективных способов борьбы с депрессией, хроническим стрессом, который очень быстро оказывает

## ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

помощь, также являются умеренные физические нагрузки и правильное сбалансированное питание. Общая физическая подготовка — это минимальный уровень физической активности, который предусматривает ежедневную бытовую нагрузку и зарядку. Зарядка нужна и очень полезна людям в любом возрасте, с любым уровнем физической подготовленности. В режиме дня должны быть следующие виды зарядки:

1. Утренняя зарядка
2. Разминка в течение рабочего дня (физкультминутка)
3. Вечерняя гимнастика.

Постоянное выполнение этого комплекса сможет нормализовать работу функциональных систем организма и улучшить работоспособность организма.

В тоже время исследования недавних лет выяснили, что не всякая двигательная активность способна предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы. Известно, что так называемая привычная двигательная активность современного человека в процессе рабочего дня отличается очень низкой интенсивностью работы, и частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 90-100 уд/мин, что значительно ниже пороговой величины, дающей тренировочный и профилактический эффект. Поэтому только достаточно энергичные физические упражнения, выполняемые в свободное время, обеспечат защитный профилактический результат. В связи с повышением физической активности на производстве отмечено снижение количество смертей от инфаркта миокарда лишь на 10%, когда как в группе лиц, делавших физические упражнения по индивидуальной программе в свободное от работы время, смертность снизилась в 3,5 раза. Поэтому, оптимальный двигательный режим, в виде выполнения в свободное время длительных упражнений аэробной направленности нивелирует дефицит энергозатрат, помогает избежать вредных последствий

## ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

гиподинамии и будет простым и надежным средством укрепления здоровья и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Для каждого человека свой уровень физической активности: для молодого офисного работника – свой, у лежачего престарелого хронического больного – свой, и каждый из них получит пользу в награду за посильные усилия. Даже обессиленный и даже лежачий пациент тоже должен выполнять хоть небольшой объем движений, даже в кровати, может быть лежа – это будет продлевать им жизнь.

Американский колледж спортивной медицины, и американская кардиологическая ассоциация, рекомендовали объемы физических нагрузок для лиц среднего и старшего возраста. Они подразделяются на 4 категории: аэробные упражнения, увеличение мышечной силы, растяжка и балансировка.

(1) Аэробная физическая нагрузка. К ней относятся ходьба с ускорениями, бег, плавание, езда на велосипеде, упражнения на различных тренажерах (велотренажер, беговая дорожка) и многие другие. Не менее 30 минут средней интенсивности 5 раз в неделю. Упражнения могут быть дробными, можно выполнять их с остановками на отдых, и даже это принесет пользу. Лучше тренироваться 5 раз в неделю. Но если вы можете только 1 или 2 раза в неделю, это все равно намного лучше, чем ничего не делать!

(2) Увеличение мышечной силы. Упражнения с гантелями, гирями, с утяжелителями, надевающимися на руки и ноги, с резиновыми бинтами, эспандерами, изометрические нагрузки и т. д. Рекомендовано делать не менее 2 раз в неделю. Лучше начать с веса, который вы можете повторить 8 раз, потом, увеличить до 15 повторений. Можно не идти в спортивный магазин за снарядами – подойдут и бытовые предметы, например 5-литровая бутылка с водой. Поднимайте доступные вам тяжести медленно: за 2 секунды подняли, секунду подержали и за

## ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

2 секунды опустили. На выдохе подняли, на вдохе опустили. Работайте над всеми мышечными группами: плечевой пояс, живот, спину, ноги.

(3) Упражнения на гибкость. Это очень важно! Хорошая гибкость – признак внутреннего здоровья и молодости! Как мы определяем возраст человека на улице? Если видим его издалека? По лицу, волосам, одежде? Нет, по движениям! Как он идет, как оборачивается, или как обходит лужу! И лишь потом мы смотрим на его лицо и прочее.

Упражнения на растяжку рекомендовано делать не менее 2 раз в неделю по 10 минут. Сначала разогревшись аэробными или силовыми упражнениями. Медленно растянулись в нужное положение и зафиксировались, на 1–30 сек. Растягиваться нужно до заметного натяжения связок и мышц, но избегать сильной боли. Больно – значит пока это для вас предел.

(4) Упражнения на балансировку. Очень большое количество людей (особенно пожилых) имеют проблемы с балансировкой. Упражнения на балансировку помогут избежать нежелательных падений (бич людей пожилого возраста), а то и переломов. Не надо искать специального места или выделять время для этих упражнений. Можно стоя в очереди в магазине или когда ждете транспорт: встать на одну ногу, постоять, а потом на другую, и так чередовать по несколько раз. Попробовать походить на следующий манер: как по канату одна стопа впритык к другой, пальцы одной к пятке другой. Вот так и ходите, как канатоходец! Дальше – можно больше разнообразить, добавляйте новые упражнения, вот, например, стоя на одной ноге пробуйте принимать различные позы, нагибаться, работать руками...

Двигайтесь, всегда и везде, главное – пусть это будет полезной привычкой! Это даст вам больше здоровья, чем любая самая-самая дорогая таблетка!

## ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Николаев А.А. *Двигательная активность и здоровье современного человека.* – Смоленск, 2005. – С. 11-12.
2. Мясников А. *Есть ли жизнь после 50.* – ООО «Издательство «Э», 2017. – С. 3-4.
3. Поздняков Ю.М. *Физическая активность [Электронный ресурс].* – Режим доступа: [https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Phys\\_act\\_Pozdnykov.pdf](https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Phys_act_Pozdnykov.pdf)
4. Стасевич К. *Физическая активность и мозг // Наука и жизнь.* – 2017. – №9. – С. 2.