

## МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДДЕРЖАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫХ

Чигрин Е.А.,  
Демьянова Л.М., к.м.н., доцент,  
Волгодонский институт (филиал) ЮФУ,  
г. Волгодонск

**В статье говорится о необходимости занятий физической культурой взрослым, обусловленной недостатком движения в повседневной жизни. Представлены основные подходы к занятиям физической культурой не только для лиц физического труда, но и для работников умственной деятельности.**

**In article it is spoken about the necessity of employment by physical culture to adults caused by a lack of movement in a daily life. The basic approaches to employment by physical culture not only for persons of physical work, but also for workers of cerebation are presented.**

«Движение по своему действию может заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение» (врач А. Труссо) [1; 70].

Современное общество таково, что в нём тяжёлый физический труд заменяется машинами и автоматами. Из-за этого человека подстерегает гипокинезия (хронический недостаток движения). Именно она в значительной степени способствует распространению так называемых болезней цивилизации. Поэтому в этих условиях особенно высокую эффективность в поддержании и укреплении здоровья взрослых, в том числе и студентов, играет физическая культура.

По данным научной литературы, набор физических упражнений должен быть сугубо индивидуальным для каждого человека в зависимости от его пола, возраста, профессии, семейного положения, режима работы, типа конституции. Есть некоторые общие подходы, которые необходимо учитывать в этом вопросе [2; 85].

Для любого человека обязательным условием является утренняя гигиеническая гимнастика из 8–12 упражнений с 8–10 повторениями каждого. Однако и это средство двигательной активности должно соответствовать индивидуальным особенностям человека.

Для современного человека особую опасность представляют сердечнососудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет, перенапряжение психики и нарушения в опорно-двигательном аппарате. Анализ литературных источников позволяет выделить средства физической культуры для профилактики многих заболеваний:

1. Упражнения аэробного циклического характера, обеспечивающие поддержание нормального уровня функционирования сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, терморегуляции, обмена веществ и т.д.

2. Гимнастические упражнения, выполняемые с целью поддержания хорошего состояния:

- позвоночника (с акцентом на шейный и поясничный отделы, где наиболее часто встречаются нарушения);
- суставов плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных;
- кровообращения мозга (упражнения для мимических мышц лица и мышц шеи, а также усиливающие приток крови к мозгу);
- деятельности желудочно-кишечного тракта (на мышцы брюшного пресса);
- мочеполовой системы (на мышцы области промежности, таза и тазового дна).

3. Закаливающие процедуры, позволяющие поддерживать адекватный уровень иммунитета.

В жизни человека двигательная активность должна согласовываться с условиями его профессиональной, бытовой и прочих сторон жизнедеятельности. Занятия физической культурой можно проводить в любое время с учетом состояния организма. Тренирующий эффект при частоте занятий менее трех раз в неделю и короче 30 минут является низким. Оптимальным режимом следует считать для взрослого человека, в том числе и студентов, 3–5 раз в неделю при длительности 90 (при пяти занятиях) и 120 (при трех занятиях в неделю) минут.

Физические упражнения, рационально применяемые в режиме рабочего дня, способствуют более быстрому повышению работоспособности и росту производительности умственного и физического труда. Регулярные занятия физической культурой увеличивают профессиональную работоспособность на 10–14%.

При нерационально организованной профессиональной умственной деятельности студентов могут возникать многие функциональные, а затем и морфологические нарушения в организме, основной причиной которых является малоподвижность. Наиболее часто среди таких отклонений в состоянии здоровья лиц зрелого возраста встречаются склеротические изменения сосудов, появление гипотонии (у молодых) или гипертонии (у пожилых), возникновение неврозов, ослабление дыхательной функции, атония кишечника, нарушения обмена веществ и т.д.

При умственной деятельности происходит напряжение мышц лица, шеи и плечевого пояса, так как их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями и речью. Естественной мерой предупреждения этих явлений могут быть активные движения, освобождающие мышцы от излишнего напряжения.

К формам организации двигательной активности лиц умственного труда можно отнести:

1. Утреннюю гигиеническую гимнастику.

2. Вводную гимнастику непосредственно перед началом рабочего дня. Обычно выполняются 5–6 легких упражнений на координацию движений и произвольное напряжение мышц верхних конечностей. Длительность комплекса – 5–7 минут. В.Н. Колясова в своих исследованиях учитывает противопоказания к суставной гимнастике (ранний посттравматический период, нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, острый период остеохондроза позвоночника и суставов) [3; 48].

3. Физкультурные паузы ставят целью компенсировать неблагоприятные влияния условий работы и проводятся приблизительно в середине первой и второй половин рабочего дня. Весь комплекс состоит из 5–8 упражнений для осанки, внутренних органов и крупных мышечных групп. Продолжительность – 10–15 минут.

4. Физкультминутки призваны оказать местное воздействие на наиболее утомленные части тела и группы мышц и проводятся непосредственно на рабочем месте через каждые 40–60 минут в течение 2–3 минут. Это могут быть вращения головой, плечами, смена позы, диафрагмальное дыхание, для мышц зрительного аппарата, кистей и др.

5. В обеденный перерыв до приема пищи необходимо сменить обстановку, походить, а после приема пищи выполнить релаксирующие упражнения. Непосредственно перед возобновлением работы можно выполнить несколько легких упражнений типа вводной гимнастики.

В вечернее время правильно организованная двигательная активность (например, прогулка) будет способствовать хорошему сну и восстановлению мышечной работоспособности человека, связанного с умственной профессиональной деятельностью.

Вывод: полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

## Список литературы

1. Артюнина Г.П. Основы социальной медицины: Учебное пособие для вузов. М: Академический проект, 2005. - 576 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учеб. для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
3. Колясова В.Н., Колясов Р.Р.. Оптимизация иммунного статуса организма методами физической тренировки // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 9. – С. 47 - 49.