

около 8 часов в сутки, не злоупотреблять спиртными напитками, полностью отказаться от табакокурения.

Литература:

1. Аринчин, Н.И. «Помощники сердца» - М :Знание, 1984 – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. «Медицина» , №2).
2. Здравоохранение в Республике Беларусь – официальная статья за 2015 год – Минск: ГУ РНМБ, 2016 – 281 с.
3. Карпас, Евгений « 50000 евро за инициативу» Еженедельник Минздрава Беларуси «Медицинский вестник» № 33, 18.08.2016, стр. 2 .
4. Мархоцкий Я.Л. «Валеология» учебное пособие – 2 изд- Минск Выш. шк. – 2010, 286 с.; ил.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Мархоцкий, Я.Л. (БГУКИ), Полянская, А.В. (БГМУ)

С целью сохранения здоровья и нормального функционирования человеческого организма необходима определённая «доза» двигательной активности. Японские специалисты считают, что для поддержания хорошего состояния здоровья, каждый человек должен ежедневно делать 10 тысяч шагов. Многие белорусские учёные также говорят о необходимости ежедневно проходить не менее 8 км. Однако научно обоснованными являются рекомендации выполнять в комплексе, включая в свою физическую нагрузку не только ходьбу, но и велосипед, плавание, лыжи, обязательно гимнастику и игры, а также посильный физический труд на садово-огородных участках, профессиональную, производственную и бытовую деятельность.

Нормы двигательной активности взрослых людей в энергетическом исчислении, по мнению различных специалистов, должны составлять 1200 – 2000 ккал. в сутки. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседнев-

ный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

Известный американский специалист по физической подготовке доктор Купер ввёл понятие – аэробика (рис.1).



Рис.1 Аэробика – движение на свежем воздухе.

Аэробика из огромного арсенала физической культуры оказывает значительный эффект. К типичным аэробным упражнениям относятся:

- ходьба и бег;
- езда на велосипеде;
- ходьба на лыжах и катание на коньках;
- плавание и гребля
- прыжки со скакалкой и спортивные игры;
- ходьба босиком (рис.2).



Рис.2 Физическая культура – активная форма укрепления здоровья и лучшее средство физической и умственной работоспособности.

Конечно, эти аэробные упражнения можно заменить сильным физическим трудом в быту, на даче. На начальных этапах величина физической нагрузки должна повышаться постепенно:

- за счёт увеличения объёма упражнений (времени выполнения, длины дистанции), а не за счёт увеличения интенсивности (скорости преодоления дистанции или веса отягощения);
- физическими упражнениями заниматься необходимо не менее 2-3 раза в неделю по 30-60 минут.

Величина оптимальной физической нагрузки определяется в соответствии с функциональными возможностями организма, степенью тренированности, полом и возрастом. Для этого необходимо знать и оценивать в баллах по таблице:

- уровень своего здоровья, который определяется по частоте сердечных сокращений, артериальному кровяному давлению, жизненной ёмкости лёгких, роста-весовому индексу, стажу занятия физическими упражнениями, общей силовой выносливости и заболеваемости в течение года;
- продолжительность нагрузки на одном занятии;

- интенсивность и систематичность нагрузки;
- физическую активность на работе, дома и в дни занятий.

Таблица 1.

Категории оценок объёма двигательной активности.

	Формы двигательной активности	Очки за количество занятий в неделю		
		1-2 раза	3-4 раза	5 и более
1.	Утренняя гимнастика	3	4	5
2.	Закаливающие процедуры	3	4	5
3.	Самостоятельные физкультурные занятия (ходьба, бег, аэробика, гимнастика, спортивные и др.) 20-30 минут; более 30 минут	5 10	10 20	15 30
4.	Организационные занятия физкультурой (занятия в секциях по видам спорта, в тренажёрных залах, бассейнах и т.д.)	10	20	30
5.	Дыхательная гимнастика или аутогенная тренировка	1	2	3
6.	Прогулки на свежем воздухе	3	4	5

Указанные показатели определяются по оценочной таблице № 1 в очках:

1. Минимальная величина суточных энергозатрат или критический минимум двигательной активности – 15-24 очка в неделю. Эта величина лишь удерживает организм на грани здоровья, не оказывая на него тренирующего воздействия. В минимум двигательной активности входят:
 - ежедневная зарядка;
 - обтирание холодной водой;
 - частые прогулки на свежем воздухе.
2. Физкультурно-оздоровительный минимум – 25-34 очка в неделю, более весомая доза двигательной активности, позволяющая укрепить здоровье. Это 20-30 минутные занятия физическими упражнениями не менее трёх раз в неделю.
3. Программный физкультурно-оздоровительный оптимум – 35 и более очков в неделю. Это трёхразовые занятия в неделю в тренажёрных залах, в секциях по различным видах спорта, совмещение с систематическим выполнением физкультурно-гимнастических мероприятий в течение дня.

Ходьба – самый доступный вид физических упражнений, способный возместить недостаточность мышечной активности и полезный, как здоровым людям, так и больным, не требующий специального обучения. Интересно отметить, что горожанин XIX века в течение суток делал в 4-5 раз больше шагов, чем современный городской житель. Установлено, что минимальная норма, которая считается обязательной для поддержания здоровья, составляет 10 тыс. шагов (7-8 км.) в сутки. Затраты энергии при ходьбе зависят от её скорости, уклона местности. Например, подъём по лестнице требует расхода энергии в 15-18 раз больше, чем ходьба по ровной местности, а спуск по лестнице сопровождается энергозатратами, которые в 5-6 раз меньше энергозатрат при подъёме.



Рис.3 Ходьба ежедневно – это первый и обязательный путь к ЗОЖ

При тренировке с помощью ходьбы необходимо учитывать, что для начала достаточно 30 минут, при которой можно пройти 2-3 км. При этом необходимо, чтобы частота пульса не превышала указанных величин в табл. 2, а реституция наступила через 5-7 минут.

Таблица 2

Тренировка с помощью ходьбы и учётом частоты пульса, возраста и реституции.

Возраст (лет)	Частота пульса (в 1 минуту)	Реституция (минут)
20-30	145-155	5-7
30-40	135-145	5-7
40-50	125-135	5-7
50-60	110-120	5-7
60-70	100-110	5-7

Не следует слишком увлекаться наращиванием темпов ходьбы. Важно тренировать не скорость, а выносливость. Пройти на 100 шагов больше сегодня, чем вчера. По возможности надо трениро-

ваться каждый день, в любую погоду и любой сезон. Через 8-10 недель наступает стойкий тренировочный эффект, увеличиваются физические возможности.

Желающим избавиться от избыточной массы тела, ходьба имеет первоочередное значение. Людям, страдающим ожирением, многие физические нагрузки, в том числе и бег, противопоказаны, потому что от большой массы тела происходит сильный толчок в землю, что отрицательно сказывается на деятельности суставов и позвоночника. При ходьбе этого не происходит. Ходьба вызывает сокращение крупных мышц, что способствует передвижению венозной крови к сердцу от нижних конечностей и органов брюшной полости, где она скапливается при положении сидя или малоподвижном образе жизни.

Движения грудной клетки и таза при ходьбе массируют печень, поджелудочную железу и селезёнку, активизируют пищеварение, что особенно важно для людей с избыточной массой тела. В этой связи, ходьбу для современного занятого человека следует рассматривать как самый приемлемый вид физической нагрузки, не требующий:

- спортивных сооружений;
- дополнительных экономических затрат;
- специального снаряжения.

Особенно полезно ходить босиком ввиду того, что ступни ног содержат рефлекторные участки (зоны), связанные с внутренними органами (рис.4).



Рис.4 Рефлекторные зоны стопы

При ходьбе происходит массаж ступней, а это улучшает общее состояние и функционирование отдельных систем организма, снимает нервное напряжение и усталость.

Во время прогулок работают многие мышцы, хорошо вентилируются лёгкие, ритмично сокращается сердце. Для ходьбы можно использовать дорогу из дома на работу и обратно. Когда организм привыкнет к нагрузкам, можно ходить 2-3 раза в неделю ускоренным шагом, чередовать медленную ходьбу с быстрой. Во время ходьбы достаточно носового дыхания, или на 2-3 шага вдох (через нос), на 3-4 шага – выдох (через рот). Практически здоровый человек должен ходить ежедневно не менее 7-8 км, при этом половину пути ускоренным шагом.

У сердца имеются помощники, которые представлены внутримышечными «периферическими сердцами», венозными помпами, грудной клеткой, брюшной полостью, мышечной стен-

кой кровеносных сосудов, мышечными сокращениями, т. е. работающие мышцы.

После перенесённых заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт, гипертонический криз, острый коронарный синдром, приступ бронхитной астмы и других недугов, ускоренной ходьбой следует заниматься под контролем врача-специалиста. При ходьбе в работу включены 58% всей мускулатуры тела. Следовательно, ходить ежедневно – это первый и обязательный путь к здоровому образу жизни.

Отец русской физиологии И. М. Сеченов писал, что во время труда и после него утомление быстро снимается не полным покоем, а активным отдыхом. Утомление работающих мышц быстрее ликвидируется не при полном покое, а при работе других мышц. Универсальным стимулятором и восстановителем физической и умственной работоспособности можно назвать активный образ жизни.

В условиях цивилизованного мира, где основная нагрузка ложится не на мышцы, а на нервную систему человека, физическая пассивность, лень отсутствие воли превращаются в реальную опасность для здоровья и самочувствия. Заниматься физкультурой и физическим трудом надо на протяжении всей жизни, так как они оказывают положительное влияние не только на биологические и физиологические, но и на психологические и духовные процессы. Поэтому физическую культуру и физический труд надо ставить в один ряд с хлебом, солью и водой.

Если уложить здорового человека на месяц в постель так, чтобы он ни секунды не вставал, - получим инвалида. Две недели потребуется, чтобы поставить его на ноги. Достаточно попасть в плен лени, отказаться от активного образа жизни, как сразу в организме замедляются обменные процессы, тратится меньше энергии, в результате чего появляется тошнота, сердечно-сосудистые нарушения, одышка и другая патология, приближающая преждевременную старость.

Любые блага цивилизации не могут заменить физкультуру, как активную форму укрепления здоровья и лучшее средство физической и умственной работоспособности, которая является зеркалом биологического возраста.

Занимайтесь посильным физическим трудом на даче, огороде, приусадебном участке, летом – плавайте, ходите пешком, катайтесь на велосипеде, зимой – ходите на лыжах, катайтесь на коньках, т.е. ведите активный образ жизни, который оживляет ум и тело. Организм без движения, как стоячая вода, портится и загнивает.

Литература:

1. Аринчин, Н. И. Помощник сердца. – М. : Знание, 1984. – 64с. – (Новое в жизни, науке технике. Сер. «Медицине»; №2)
2. Мархоцкий, Я. Л. Валеология: учебн. Пособие – 2-е изд. / Я. Л. Мархоцкий – Мн. :Выш. школа, 2010, - 286с.
3. Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела / Я. Л. Мархоцкий. 2-е изд. стереотип. – Мн. :Выш. школа, 2014. – 95с.

СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В БГУКИ

Рукавицын Д.Б.
(БГУКИ)

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она влияет на все физиологические системы организма занимающихся и оказывает существенное воздействие на совершенствование физических и морально-волевых качеств, психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную, умственную сферы и является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под наблюдением и руководством преподавателей кафедры физического воспитания.

Будучи составной частью общей культуры, физическая культура как учебный предмет входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил личности [1, 2, 3, 4].