

GH replacement // National Library of Medicine URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14680980/> (дата обращения: 17.11.2022).

3.Xiao-Qin Wang, Paul-D Terry, Hong Yan. Review of salt consumption and stomach cancer risk: epidemiological and biological evidence // National Library of Medicine URL: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19437559 (дата обращения: 17.11.2022).

4.Wei Zheng, Sang-Ah Lee. Well-done meat intake, heterocyclic amine exposure, and cancer risk // National Library of Medicine URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19838915/> (дата обращения: 18.11.2022).

Летягина Я.С., Кетриш Е.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: В статье раскрывается роль физической культуры и спорта в образе жизни детей, взрослых и пожилых людей. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения для занятий физической активностью. Рассматриваются виды физической культуры и спорта для различных категорий населения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, дети, молодежь, взрослые, пожилые.

Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека. Они укрепляют здоровье, поддерживают людей в отличной физической форме, дают им энергию и положительный заряд эмоций. Благодаря занятиям спортом человек становится более активным и счастливым, физическая культура положительно влияет на повседневную жизнь абсолютно любого человека, независимо от его возраста и пола.

Ни для кого не секрет, что регулярные занятия спортом приносят огромную пользу человеческому организму. Даже регулярное соблюдение здорового образа жизни без каких-либо тренировок помогает людям значительно улучшить самочувствие и укрепить иммунитет против различных заболеваний. Каждый из нас должен осознавать особую необходимость физической активности в нашей жизни с раннего возраста, так как она имеет много важных преимуществ, о которых речь пойдет ниже.

Физическая культура и спорт обладают удивительными свойствами. Они не только собирают людей всех возрастов, но и из разных городов, стран и мира, знакомят их друг с другом, укрепляют здоровье, характер и даже умственные способности каждого из нас, но и развивают в нас такие способности, как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение, трудолюбие, трудолюбие и сила. Физическое воспитание делает человека более устойчивым к негативным факторам внешней среды и приносит человеку массу положительных эмоций.

Физическая культура и спорт в жизни детей. В первые годы жизни у ребенка формируется его характер и интерес к жизни. Поэтому родителям несложно приучить детей к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом до 3 лет. Спорт для детей позволяет найти оптимальный баланс физической, умственной и коммуникативной деятельности. Главное условие, чтобы ребенку нравилось то, чем он занимается. По данным ВОЗ: дети и подростки должны заниматься физической активностью от умеренной до высокой, в основном аэробной, не менее 60 минут в среднем в неделю [2].

Плавание является оптимальным спортом до ребёнка. Врачи рекомендуют плавание даже младенцам, начать заниматься данным видом спорта можно уже с 5 месяцев. В возрасте 2-3 лет и до 5 лет обучение больше похоже на веселую игру, и такой подход правильный, так как у ребенка развивается интерес и пропадает боязнь воды. С 5-7 лет можно сосредоточиться на осознанной и уже профессиональной деятельности.

Гольф – идеальный вид спорта для детей, так как сочетает в себе физическую и интеллектуальную деятельность. Гольф-клубы открыты для всех с семилетнего возраста и отсутствуют медицинские противопоказания. Гольф полезен для опорно-двигательного аппарата, зрения и координации.

Большой теннис. Оптимальный возраст для занятий этим видом спорта – 4-5 лет. Тренер начинает развивать у детей координацию с упражнений на ловкость. Со временем программа усложняется, а нагрузка увеличивается. Сочетание игры и физических упражнений, направленных на разминку всех групп мышц и суставов, является одним из лучших вариантов активности для детей с избыточным весом. Кроме того, теннис, как игра соревновательного характера, с чередованием взлетов и падений, формирует у детей характер, который непременно пригодится в будущем.

Акробатика. В отделение вашего ребенка примут в 7 лет, но следует понимать, что этот вид деятельности требует постоянной подготовки – только в таких условиях ребенок разовьет гибкость, пластичность, координацию, станет более выносливым, целеустремленным и ответственным.

Велоспорт – универсальный вид физической активности как для мальчиков, так и для девочек. Занятия спортом проходят на свежем воздухе, что положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Фехтование – один из самых изящных и благородных видов спорта. Он научит ребенка держать себя в руках и не давать волю эмоциям. Если вы видите, что ваш ребенок уже умеет действовать по определенной последовательной схеме и делает это быстро, то в возрасте 6-8 лет вы можете зачислять его на отделение. Во время очередной игры ребенок всегда сосредоточен, работает не только физически, но и умственно. Его задача — вычислить слабые места и разработать собственную тактику.

Легкая атлетика – вид спорта, который понравится даже самым капризным малышам. Специалисты рекомендуют отдавать детей в спортивную секцию в более сознательном возрасте (примерно с 7-8 лет). Главное для успешного старта – это послушание и дисциплина, отсутствие медицинских противопоказаний. Если вы

хотите научить ребенка работать в команде, самообладанию, умению ставить задачи и выполнять их, то легкая атлетика – один из лучших вариантов.

Боевые искусства – это не просто вид спорта, а целая культура, тонкостям которой ребенок может научиться уже в 4-6 лет. Когда он становится старше, ему открывается больше видов боевых искусств. Среди них дзюдо, каратэ и тхэквондо, и другие – они доступны с 9 до 12 лет. Отдавать детей на бокс можно с 12-14 лет – такая четкая градация объясняется тем, что для каждой возрастной категории свой уровень физического развития. [1]

Физическая активность детей и подростков положительно влияет на следующие показатели здоровья: физическое здоровье, здоровье скелета, когнитивное развитие, психическое здоровье (уменьшение симптомов депрессии); и снижение показателей ожирения. [2]

Физическая культура и спорт в жизни взрослого населения. По рекомендациям ВОЗ: взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, еженедельно уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности [2].

Фитнес. Отличное занятие для тех, кто всегда хочет оставаться в форме. Гибкость, здоровые кости, подтянутые мышцы и хорошее настроение – вот что можно получить человек, занимаясь групповыми или индивидуальными занятиями два раза в неделю и чаще. Нагрузки в тренажерном зале разные, поэтому каждый может подобрать что-то для себя. И нельзя забывать, что такие упражнения поднимают тонус, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, мигрени и других заболеваний.

Тренажерный зал. Заниматься здесь может каждый, вне зависимости от пола, статуса и возраста. Тренер расскажет, какие проблемы решает тот или иной тренажер, а врач назначит курс. Кстати, заниматься в зале можно каждый день и несколько раз в неделю. Главное начать, а дальше уже сами подберете интенсивность подходов, нагрузку и частоту занятий. При этом можно снять стресс, усталость, вылечить бессонницу, туннельный синдром и даже улучшить обмен веществ и пищеварение.

Аэробика — отличный вариант для тех, кто любит музыку и физические упражнения. Если заниматься дома 2-3 раза в неделю или каждый день, вы полностью подтянете свое тело, улучшите настроение и получите большой заряд жизненных сил. Но заниматься таким спортом может любой.

Йога. Гибкость, равновесие, спокойствие, рельефность и тонус тела... можно назвать то, что вы получите, начав длительную практику йоги. Проще сказать, что это будут не только большие мышцы, все остальное будет, в том числе и здоровье. Существует огромное количество видов йоги, а также выбор частоты занятий.

Танцы – это занятие, от которого не сможет отказаться ни одна женщина! Стройность, молодость, гибкость, настроение – этот спорт дает все, в том числе и здоровье. Но если вы хотите сбросить несколько килограммов и стесняетесь идти в

группу, начните танцевать дома. Кстати, заниматься танцами можно хоть каждый день.

Плавание — это спорт, которым может заниматься каждый человек. Плавание имеет множество преимуществ. Противопоказаний нет, кроме аллергии на воду. Заниматься данной физической активностью можно каждый день, либо 2-3 раза в неделю. Плавание помогает при болезнях сердца, почек, стрессах, страхах и других заболеваниях.

Бег — это то, что не требует никаких финансовых вложений. Нормализуется артериальное давление и уровень холестерина, снижается вес, в организме появляется гибкость и уверенность в себе. Подумайте о том, чтобы избавиться от всех вредных привычек и стать здоровым! Вы можете заниматься каждый день, полчаса или час в любое время суток.

Боевые искусства — отличный вид спорта для взрослых. Если вы хотите научиться постоять за себя и обрести гибкость, здоровье, душевное равновесие, то самое время записаться к тренеру. Тайский бокс, капоэйра, каратэ, бокс, айкидо - вариантов много [3].

Физическая активность взрослых положительно отражается на следующих показателях здоровья: снижение смертности от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний, снижение частоты гипертонической болезни, локализованного рака, сахарного диабета 2-го типа, улучшение психического здоровья; улучшение когнитивного здоровья и сна; снижение уровня ожирения [2].

Физическая культура и спорт в жизни пожилых людей. В современном мире пожилые люди хотят вести активный образ жизни, укреплять свое здоровье с помощью занятий физической культуры и спортом. Начинать занятия нужно с правильного выбора тренировок с учётом жизненного ритма, но самое главное необходимо консультация врача. Ведь он сможет обоснованно оценить состояние здоровья и поможет определить возможную нагрузку, который не нанесёт вреда организму. По рекомендациям ВОЗ: Пожилым людям следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой; или не менее 75-150 минут в неделю физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой; или, для того чтобы занятия приносили ощутимую пользу для здоровья, уделять в течение недели время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности [2].

Фитнес-центры отлично подходят для занятий спортом в пожилом возрасте, так как в них можно заниматься с инструктором, который поможет подобрать подходящие уровень нагрузки. Также можно выбрать занятия в тренажерном зале, групповые занятия и уровень физической подготовки. Фитнес клубы предлагают несколько основных направлений: аэробика, силовая тренировка, степ-аэробика, танцы, йога, различные виды растяжки, а также занятия в бассейне.

Плавание. Все мышцы и элементы опорно-двигательного аппарата работают в воде и с минимальной нагрузкой на суставы за счет гидростатической невесомости. Дыхательная система и сердце также тренируются. Посещение бассейна показано после травм и переломов.

Лечебная гимнастика имеет множество различных вариантов, поэтому человек любого возраста сможет подобрать для себя оптимальный комплекс упражнений. Выполнять их рекомендуется утром на свежем воздухе.

Йога. Большинство упражнений в ней статические (нагружающие мышцы и сухожилия). Подходит для людей, которые не могут долго ходить или активно заниматься спортом. Спокойное дыхание насыщает ткани кислородом, а йога улучшает психическое самочувствие. Выполнять его можно только с инструктором, в противном случае не исключены травмы.

Шахматы. Хотя это не динамическая деятельность, оба полушария участвуют в обдумывании ходов и понимании логики игры. Для пожилых людей это крайне важно, так как позволяет сохранить память и ясность ума на более длительный период времени.

Настольный теннис. Отлично подходит для людей данного возраста, так как низок уровень травматизма. В настольном теннисе отсутствуют большие нагрузки, а физическая активность поддерживается на достаточном уровне и может быть изменена. Регулярные физические упражнения помогают улучшить координацию и зрение.

Езда на велосипеде рекомендуется для укрепления иммунитета и повышения общего тонуса. Езда на велосипеде тренирует мышцы живота, рук и плеч, а также способствует развитию подвижности суставов. Велоспорт благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, а также на легкие, сердечно-сосудистую систему и головной мозг.

Скандинавская ходьба. Это походы со специальными палками, похожими на лыжные. Они снижают риск получения травм, снимают напряжение в суставах и мышцах. Физические нагрузки умеренного характера благотворно сказываются на состоянии здоровья. Скандинавская ходьба обеспечивает дополнительные преимущества, насыщая организм кислородом, повышая мышечную активность у людей в возрасте.

Лыжи. Могут стать альтернативой предыдущему виду спорта, так как ходить зимой небезопасно из-за повышенной скользкости. Однако важно иметь в виду, что в этом случае нагрузки будут больше, но зато хорошо прорабатывается поясница нижних конечностей, укрепляются мышцы туловища, прокачивается дыхательная система и нормализуется сон [4].

Физическая активность у пожилых людей полезна для следующих показателей, связанных со здоровьем: снижение смертности, сердечно-сосудистые заболевания, снижение частоты гипертонии, улучшение психического здоровья, улучшение когнитивного здоровья и сна; уровень ожирения также может снизиться. У пожилых людей физическая активность помогает предотвратить падения и травмы, связанные с падением, а также препятствует ухудшению состояния костной системы и ее функциональности [2].

Библиографический список:

1. Виды спорта для детей. Текст: электронный // Сайт Ребенок в спорте. URL: <https://rebenokvsporte.ru/vidy-sporta-dlya-detej/>

2. Глобальные рекомендации ВОЗ по физической активности для здоровья. Текст: электронный // Сайт Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2022/07/9789240014909-rus.pdf?ysclid=l9mn5fy91z635305399>

3. Образ жизни, спорт для пожилых. Текст: электронный // Сайт Стоп старению. URL: <https://stopstarenie.info/obraz-zhizni/sport-dlya-pozhilyh-118?ysclid=l9mnf8sldo105940397>

4. Спорт для взрослых: виды, описание и польза. Текст: электронный // Сайт Спортивный образ жизни. URL: <https://energysportlife.ru/sport-dlya-vzroslyh-vidy-opisanie-i-polza/>

Летягина Я.С., Терешкин А.Ф.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

РЕАКЦИЯ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ НА ДОЗИРОВАННУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

Аннотация. В работе рассматриваются особенности реакции системы кровообращения на функциональную пробу Летунова.

Ключевые слова: проба Летунова, система кровообращения, студенты

Занятия физической культурой влияют на функциональное состояние организма человека. В первую очередь реагирует система кровообращения. Нами было проведено исследование реакции системы кровообращения на дозированную физическую нагрузку.

В исследовании участвовали студенты, в количестве 16 человек: 7 юношей и 9 девушек, они под нашим наблюдением выполняли пробу Летунова. Средний возраст студентов 20 лет.

Ход исследования. В исходном положении у испытуемых регистрировалась частота сердечных сокращений (ЧСС) за 15 секунд с пересчётом на 1 минуту и систолическое, диастолическое артериальное давление (АД). Затем испытуемые выполняли три физические нагрузки, которые позволили оценить адаптацию системы кровообращения на скоростно-силовые, скоростные нагрузки и нагрузку на выносливость.

Методика проведения. Испытуемый последовательно выполнял 3 нагрузки. В первой - 20 приседаний за 30 секунд, отдых 3 минуты. Во второй нагрузке - бег на месте с высоким подниманием бедра в максимальном темпе в течение 15 секунд, отдых 4 минуты. И затем испытуемый выполнял третью нагрузку - 3-минутный бег на месте в темпе 180 шагов в 1 минуту, отдых 5 минут. После окончания каждой нагрузки в период отдыха, в первые 15 сек каждой минуты восстановления регистрировался ЧСС и АД при помощи тонометра.

В результате проведенного исследования у испытуемых были получены четыре различных типа реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) на физическую нагрузку.