

УДК 796.011.01

DOI 10.21661/r-556907

Гончарова В.С., Усенко А.И.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПЕНСАТОР СНИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация: одна из самых главных проблем нашего общества – это снижение физической активности. В данной статье я расскажу из-за чего происходит снижение физической активности и как с этим бороться.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура.

Физическая активность – это какое-либо перемещение тела, производимое скелетными мускулами, которое настоятельно просит затраты энергии, охватывая энергичность во время работы, игр, выполнения хозяйственной работы, поездок и рекреационных занятий.

Физическая нагрузка распределяется на 3 значения:

Низкая физическая активность – соответствует состоянию спокойствия, к примеру, когда человек дремлет или же лежа читает или же глядит телепередачи;

Умеренная физическая активность – степень, при котором некоторое количество увеличивается частота сердечных уменьшений и остается чувство тепла и нетяжелой одышки, к примеру, при резвой ходьбе, купании, езде на велике по ровненькой плоскости, танцах;

Интенсивная физическая активность – это нагрузка, которая важно увеличивает частоту сердечных уменьшений и вызывает возникновение пота и крепкой одышки («не хватает дыхания»), к примеру старания, затрачиваемые здоровым человеком при беге, упражнениях аэробикой, купании на дистанцию, резвой езде на велике, росте в гору.

Понижение физической активности в некоторой степени связано с пассивностью во время досуга и сидящим образом жизни на работе и жилища. Все больше обширное внедрение «пассивных» обликов автотранспорта еще

содействует увеличению распространенности недостаточной физиологической энергичности.

Риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни:

Автотранспорт и более широкое использование экранов и мониторов для работы, в образовательных целях и во время отдыха приводят к тому, что образ жизни все чаще носит малоподвижный характер. Научно обоснованные данные свидетельствуют о том, что повышение распространенности малоподвижного образа жизни ухудшает положение в области охраны здоровья по следующим показателям:

У детей и подростков:

- увеличивается степень ожирения (происходит набор веса);
- ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение;
- сокращается продолжительности сна.

У взрослых:

- повышается смертность от всех причин, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний и смертность от рака;
- повышается распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высочайшей двигательной энергичностью человека. В реальное время на людей воздействуют почти все негативные моменты наружной среды, большущий поток инфы, трудные общественные социальные обстоятельства жизни. Собственно что постоянно приводит к чувственному напряжению и понижению двигательной энергичности. Происходят конфигурации в кровеносной системе: миниатюризируется величина сердца, учащается пульс, миниатюризируется множество циркулирующей крови, возрастает время ее кругооборота.

Лишённый движения организм утрачивает дееспособность копить энергию, нужную для противоборства стрессу. Мышечные напряжения, влияние контрастных температур, принятие солнечных ванн в осмысленной мере могут быть

полезны организму. Регулярные тренировки проделывают мускулы больше сильными, а организм больше адаптированным к условиям наружной среды. Под воздействием мышечных нагрузок возрастает частота сердцебиений, мускула сердца сокращается посильнее, увеличивается артериальное нажим. Это ведет к активному совершенствованию системы кровообращения.

Приучать к физическим нагрузкам себя надобно помаленьку и поэтапно, но создавать это в обязательном порядке. Не есть такового вреда, который имеют все шансы причинить верно производимые упражнения, довольно их численность и качество выполнения. К примеру, впоследствии перенесенных операций или же впоследствии травм, доктора рекомендуют возрождать направление занятий, разрабатывают конкретную систему, контролируется выполнение. Двигательная энергичность лишь только содействует резвому восстановлению и понижению риска повторных травм или же нешуточных результатов в реабилитационный этап.

Как определить уровень своей физической активности?

Для здоровья полезна любая аэробная физическая активность (ФА), вовлекающая большие группы мышц. К ней относятся прогулки, плавание, танцы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Но если вы новичок в этом деле и никогда раньше не тренировались, прежде чем приступить к занятиям, определите подходящую для вас интенсивность нагрузки. Для большинства людей рекомендуется умеренная ФА минимум 150 минут в неделю.

Интенсивность физической активности можно определить по пульсу:

– Умеренная физическая активность соответствует пульсу, равному 65 – 75% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС).

МЧСС рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст человека}$.

– Интенсивная физическая активность достигается при частоте пульса 75–90% от МЧСС.

Как посчитать? Если Вам 30 лет, МЧСС равна $220 - 30 = 190$.

– Умеренная физическая активность будет соответствовать частоте пульса от 123 до 142 ударов в минуту.

– Интенсивная физическая активность будет достигнута при частоте пульса от 142 до 171 удара в минуту.

Ещё один удобный способ определить умеренную интенсивность физической активности: скорость упражнений при такой нагрузке позволяет человеку комфортно беседовать (нет выраженной одышки).

Список литературы

1. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

2. Белова В.А. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / В.А. Белова, Ю.В. Соболев // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – М., 2021. – С. 34–38.

3. Шестопалов Я.В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я.В. Шестопалов, В.О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – №3–1. – С. 122–125.

Гончарова Виктория Сергеевна – студентка, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.

Усенко Александра Ивановна – канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина», Краснодар, Россия.
