

УДК: 796

*Халатян Б.В., студент,
1 курс, Институт финансов, экономики и управления,
Тольяттинский государственный университет,
Тольятти (Россия)*

*Научный руководитель: Пономарева Н.И.
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,
Тольяттинский государственный университет,
Тольятти (Россия)*

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ, СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ, ЗАКАЛИВАНИЕ И ИХ РОЛЬ В ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Аннотация: Статья посвящена двигательному режиму и его роли в продолжительности человеческой жизни.

Ключевые слова: Двигательный режим, продолжительность жизни, оптимальный двигательный режим, закаливание, суточный режим, недосып, двигательный режим для пожилых, реактивация патологической старости

*Khalatyan B.V., student,
1st year, Institute of Finance, Economics and Management,
Togliatti State University,
Togliatti (Russia)*

*Scientific adviser: Ponomareva N.I.
Senior Lecturer of the Department of Physical Education
Togliatti State University,
Togliatti (Russia)*

MOTOR REGIME, DAILY REGIME, HARDENING AND THEIR ROLE IN LIFESPAN

Resume: The article is devoted to the motor regime and its role in the lifespan

Key words: Motor regime, life expectancy, optimal motor regime, hardening, daily regime, lack of sleep, motor regime for the elderly, reactivation of pathological old age

Двигательный режим

Двигательный режим является безусловным процессом занятий физическими упражнениями, который длится всю человеческую жизнь и изменяется в вопросе методик в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. История развития человечества характеризуется тем, что средняя продолжительность жизни постоянно увеличивается. Проблема старения продолжает оставаться крайне актуальной и занимает одно из ведущих мест в научных исследованиях организаций системы здравоохранения.

Существует понятие **оптимальный двигательный режим**, что является одним из самых главных условий крепкого здоровья. Основу здесь составляют регулярные занятия спортом и грамотный подбор упражнений. Сам двигательный режим в рамках физкультуры имеет основное отличие от лечебной физкультуры – он направлен скорее на устранение остаточных признаков заболеваний, нежели на их устранение.

Двигательный режим, в отличие от спортивных тренировок, не ставит как основную задачу спортивные достижения. Во всех режимах существует 3 вида адаптации: **оздоровительный, корригирующий и развивающий**.

Есть ряд качеств, которые характеризуют физическое развитие человека. Среди них: **ловкость, сила, скорость, гибкость и выносливость**. Для эффективной профилактики заболеваний следует тренироваться одно из ведущих качеств – выносливость.

Закаливание

Закаливание является отличным способом оздоровления. Благодаря ему можно избежать множество болезней, улучшить качество и длительность своей жизни.

Виды закаливания:

- Солнечные ванны
- Водные процедуры (купания в бассейнах и водоемах, обтирание, душ)
- Хождение босиком
- Бани, сауны с купаниями в холодной воде
- Закаливание с помощью воздуха

Принципы закаливания:

- *Систематичность процедур.* Закаливание должно быть систематическим, в идеале закрепляться в режиме дня.
- *Последовательности в проведении.* Организм следует тренировать с помощью более простых процедур. Начинают, как правило, с обтирания, а после них переходят к обливаниям и другим более сложным процедурам.
- *Учет индивидуальных особенностей.* Перед началом любых закаливающих процедур, требуется обратиться к врачу, который учтет состояние организма человека и поможет подобрать средства для закаливания
- *Комплексность воздействия природных факторов.* Для закаливания широко применяют естественные факторы внешней среды: воду, воздух, солнце. Выбор этих процедур связан с определенными условиями: географическими, климатическими и временем года.

Занимающихся также распределяют по группам:

- *Здоровые.* Как правило, молодые и люди среднего возраста, неплохо подготовленные физически.

- Имеют *не слишком значительные хронические заболевания*, которые не могут привести к травмам в условиях физических нагрузок.
- Имеют *хронические заболевания*, которые часто обостряются.
- *Значительные отклонения в здоровье*, включающие в себя перенесенные в прошлом инфаркт миокарда, тяжелые травмы, расстройства кровообращения и другие серьезные заболевания, которые повлекли за собой инвалидность или частичную потерю трудоспособности.
- Лица *старшего возраста*, у которых *нет ярко выраженных отклонений* по здоровью.

Характеристика режимов

- *Щадящий режим.* Данный режим назначает врач, его выполняют методисты в поликлиниках, оздоровительных центрах, больницах, санаториях. Упражнения подбирают, основываясь на диагнозе человека и его состоянии, которое оценивается по программе ЛФК. В случае, если состояние больного достаточно хорошее, к курсу упражнений присоединяются общеукрепляющие – ходьбу в среднем темпе, а также, в некоторых случаях, лыжи, плавание, упражнения из гимнастического разряда. Нагрузка колеблется и индивидуальна для каждого случая, подбором занимается врач.
- *Оздоровительно-восстановительный режим.* Данный режим в основном направлен на смягчение различных заболеваний и травм, нежели на их устранение. С помощью него основные функциональные показатели стараются довести до физиологической нормы. Плотность занятий в данном типе увеличивается, а особое внимание уделяют восстановлению утраченных физических навыков, при этом не применяя сильные нагрузки. Сюда также входят бег с ходьбой, которые являются обязательными упражнениями, подразумевающими под собой выполнение естественных движений, которые охватывают большие

группы мышц и положительно влияют на сосуды, сердечную деятельность и дыхание.

- *Режим общей физической подготовки.* Данный режим направлен, как правило, на почти здоровых и подготовленных физически людей. Его целью является укрепление здоровья человека, расширение его физических возможностей, а также устранение различных нарушений и повышение надежности организма. В данном случае используются абсолютно разные упражнения, при выборе которых также учитываются желания и интересы занимающегося. Интенсивность, а также объем упражнений устанавливаются во время консультации с врачом.
- *Тренировочный режим.* Данный режим объединяет как физических подготовленных людей, так и тех, кто готовится к активным занятиям спортом. В основном занятия направлены на выработку высокого уровня устойчивости, а также сопротивляемости организма благодаря циклическим и корригирующим упражнениям. Однако, также используются упражнения из избранного вида спорта. Все занятия проводятся в соответствии с указаниями спортивной тренировки, а также избранного пациентом вида спорта. Нагрузка на протяжении занятий постепенно увеличивается, а в процессе в программу включаются и соревнования. Процесс полностью контролируется лечащим врачом, потому что уровень применяемых нагрузок достаточно высок.
- *Режим «спортивного долголетия».* Данный режим рассчитан на пожилых людей, ветеранов спорта, которые хотят сохранить здоровье и свою физическую подготовку. Тренировки стандартные, но в процессе снижается их объем и интенсивность. Нагрузка рассчитывается с учетом того, что не должно быть нанесено вреда для здоровья, в частности ориентируясь на возраст. Более того, при данном режиме

даже доступны соревнования. Однако, при проведении не стремятся к великолепным результатам, ведь пожилые люди с трудом переносят повышенный пульс (тахикардию). Врачебный контроль, конечно, особенно плотный и частый, уделяют особое внимание профилактике заболеваний.

Суточный режим

Суточный режим является важнейшим элементом в выздоровлении. Конечно, все люди проживают в разных условиях и быт у них крайне отличается, что не позволяет выдавать всем одинаковые рекомендации по суточному режиму. Однако, есть ряд положений, которые стоит соблюдать всем: некоторые виды деятельности следует выполнять в определенное время, требуется правильно чередовать отдых с работой, а также регулярно питаться. Более важным моментом считается сон – главный вид отдыха. **Систематический недосып** может вызвать постоянную усталость, ослабление иммунитета организма и другие проблемы.

Проводился ряд исследований, которые подтвердили, что нарушения режима является одной из ведущих причин появления подавляющего большинства заболеваний. Это касается как сна, так и приема пищи – ее беспорядочный прием в совершенно разное время всегда приводит к проблемам ЖКТ.

Более того, режим имеет не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Если вы строго соблюдаете режим, в вас развиваются такие качества, как: организованность, дисциплинированность и точность. Вы сможете использовать свое время более рационально, а значит, добиваться лучших результатов.

Классический распорядок дня выглядит примерно так: вы просыпаетесь в одно и то же время, занимаетесь утренней гимнастикой,

принимаете пищу в установленное время, обязательно соблюдаете правила личной гигиены (это касается как тела, так и одежды с обувью). Важен сон в проветриваемом помещении. Отход ко сну происходит в строго установленное время.

Двигательный режим в пожилом возрасте

Осуществляя любой вид трудовой деятельности в пожилом возрасте, требуется оценивать приспособленность этого вида деятельности к текущему состоянию и способностям человека. После выхода на пенсию не рекомендуется резко изменять свой распорядок дня и типичную деятельность кардинально. Лучшие рекомендации предполагают, что люди и в пожилом возрасте продолжают заниматься своим любимым занятием, если им это позволяет состояние.

Пожилые люди должны активно вливаться в общественную деятельность, в них должно разрабатываться волевое отношение к физической активности, ведь с возрастом любые процессы и механизмы организма постепенно замедляются, что нередко приводит к различным расстройствам: как психическим, так и двигательным. Стоит отметить, что человек, который всю жизнь занимался активной умственной деятельностью, должен продолжать заниматься ей и в пожилом возрасте – в противном случае резкий отказ от активного общения и непосредственного участия в жизни сообщества может оказать необратимые психические последствия.

Профессиональная активность, учитывающая индивидуальные физиологические возможности крайне рекомендуется людям в пожилом возрасте. К сожалению, неверный подбор вида активности, изнурительный труд и постоянная усталость лишь ускоряют процесс старения. Благодаря разумному использованию средств, позволяющих реабилитироваться, а также лечебной физкультуры и грамотно подобранному виду

деятельности, будет запущен процесс реактивации патологической старости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Качественный подбор физических упражнений в рамках двигательного режима, а также хорошо составленное расписание своей деятельности позволяют человеку продлить длительность и качество жизни, избежать появления множества болезней и поддерживать свое текущее состояние максимально длительное время.

Список используемой литературы:

1. Амосов Н.М. Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – Киев. “Здоровье”, 1984, -228 с
2. Зацюрский В.М. Влияние занятий спортом на продолжительность жизни //Теория и практика физической культуры. 1988, -N5, с. 12-17.
3. Мильнер Е.Г., Костюченков В.Н. Экология здоровья. – Смоленск: СГИФК, 1999, 86 с.