

4. Инфаркт миокарда. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/myocardial_infarction. – Дата доступа: 10.03.2017.

КОРЗУН А.А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н.И. Козлова,

канд. пед. наук, доцент

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС

Введение. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития человека. Физические упражнения сформировались на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека и оформившиеся в виде гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п.

Цель работы – определить влияние физической нагрузки, получаемой в быту, на здоровье человека.

Методы исследования. Анализ литературных и Интернет источников, анкетирование и опрос.

Результаты и их обсуждение. Человек занимается физическими упражнениями – дома или в тренажерном зале. Однако тренировка – это не единственный способ получить физическую нагрузку. Физическая активность подразумевает траты определенного объема энергии и участие в работе большинства мышечных групп. Поэтому к занятиям физической культурой нельзя относить такой трудоемкий процесс, как домашние хлопоты. Работа по дому может компенсировать часть необходимого объема физической нагрузки и принести пользу, если заставить мышцы как следует поработать.

За полчаса интенсивной домашней работы, например: при переноске коробок можно сжечь более 300 килокалорий, при мытье окон – до 200 сожженных килокалорий, при уборке и очищении поверхностей – до 500 килокалорий. Выполнение работы по дому полезно для мышц ног, рук, спины и живота, так как на тело воздействуют функциональные нагрузки, включаются в работу крупные группы мышц, суставы, связки.

Повседневные домашние дела отчасти можно рассматривать как тренировку тела. Чтобы импровизированные тренировки были полезными и эффективными, необходимо соблюдать основные правила выполнения двигательных действий. Прежде, чем приступить к уборке, необходимо

уделить хотя бы 10 минут общей разминке – это убережет от неприятных последствий, и не займет много времени.

Наклоняясь, спину нужно держать прямой. Собираясь переместить значительный груз, ноги нужно ставить на ширине плеч. Предметы с пола необходимо поднимать, приседая, а не наклоняясь. При опускании вниз, удерживать спину прямой и сгибать колени. Для того чтобы увеличить нагрузку нужно задержаться в приседе на 15 секунд.

Мышцы пресса, должны находиться в напряженном состоянии. При мытье, подметании и уборке пола в доме с помощью щетки или швабры, втягивается живот. В этот момент напрягаются мышцы пресса, спина удерживается прямой. При этом швабру необходимо отодвигать как можно дальше, а затем притягивать ее к себе. Упражнение необходимо выполнять не менее 5 минут 3 раза в день. Необходимо увеличивать ритм движений, увеличивая амплитуду и скорость.

Если мыть окна в течение получаса, не опуская рук и выполняя круговые движения, можно сжечь около 150 килокалорий и выполнить необходимую зарядку для плечевого пояса.

Необходимо отказаться от технических средств, облегчающих задачу. Пол моется вручную при помощи обычного ведра, тряпки, моющего средства и перчаток. Стирать руками. Выполняя работу необходимо танцевать. Приготовление ужина занимает как минимум полчаса и если при этом интенсивно танцевать – происходит сжигание до 400 килокалорий.

Выводы. В повседневной жизни нужно находить возможности для импровизированного тренинга. Работа на загородном участке, уборка по дому, походы за покупками – возможность заставить мышцы и кардиосистему работать. В сочетании с общеразвивающими упражнениями домашняя работа способствует поддержанию здорового образа жизни.

1. Домогацкий, С. Домашний тренинг / С. Домогацкий. – М. : Изд. Центр инновационных технологий, 2013. – 188 с.

3. Илькевич, К. Тренировка грудных мышц дома [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://old.bodymaster.ru/training/home/domashnie-programmy/pravilnaya-trenirovka-myshts-doma-za-uborkoy.html>. – Дата доступа: 06.03.2017.