

**КОРЗУН А.А.**, строительный факультет, гр. А-35,  
Брест, БрГТУ.

Научный руководитель – Козлова Н.И., канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ФВиС,  
Брест, БрГТУ.

## **БЫТОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОЛУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

*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, лёгкой и тяжёлой 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 тренажёрном 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 приступать 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 спи-

ну 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.

*Заключение.* 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.

### **Литература**

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

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