

Пачынаем з хады на месцы

Без фізкультуры пакутуюць і сэрца, і суставы, і косці...

Для нармальнай работы сэрца неабходны няспынны прыток кіслароду, пажыўных рэчываў і вывадзенне прадуктаў распаду. Падчас фізічнай работы абменныя працэсы ў міякардзе павялічваюцца ў 4-5 разоў, а ў спартсменаў высокага класа — у 7. Устаноўлена, што ў сэрцы, якое працуе ў паніжаным рэжыме, адбываюцца пэўныя змяненні. Да таго ж стан сасудаў пры працяглым паніжаным рэжыме сардэчнай дзейнасці пагаршаецца, сценкі зацвердзяюць, горш скарачаюцца, губляюць эластычнасць.

Даследаванні, праведзеныя ў Інстытуце фізіялогіі НАН Беларусі, паказваюць: калі шкільныя мышцы ўзмоцнена працуюць, то гэта не толькі не абцяжарвае работу сэрца, а, наадварот, дапамагае яму гнаць кроў па сасудах арганізма. Мышцы, якія слаба або рэдка скарачаюцца, становяцца ўтрыманцамі, спажываюць крыві, а сэрца, не атрымліваючы ад іх неабходнай дапамогі, празмерна напружваецца і заўчасна зношваецца. Словам, калі помпа — шкільныя мышцы — бяздзейнічаюць, атрафіруюцца, то пакутуе і помпавая функцыя, а значыць, пакутуе і сэрца.

Паводле слоў **загадчыка кафедр фізічнага выхавання і спорту Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта, кандыдата педагогічных навук Кірыла РАМАНОВА**, мышцанная дзейнасць вельмі і вельмі ўздзейнічае на жыццёва важныя функцыі арганізма. Абмежаваны рухальны рэжым прыводзіць да росту распаўсюджаных захворванняў сардэчна-сасудзістай, дыхальнай і апорна-рухальнай сістэм. Зніжэнне газаабмену прыводзіць да аслаблення вентыляцыі ў лёгкіх, змяншэння аб'ёму выкарыстання кіслароду. Істотна змяняецца мінеральны абмен, асабліва фосфарны і

кальцыевы, а таксама бялковы ў касцявой тканцы. У выніку павышаецца ломкасць касцей.

Сучасная медыцына звязвае вялікую частку сардэчна-сасудзістых захворванняў з хранічным стрэсам. Устаноўлена, што эмоцыі, думкі і пачуцці непасрэдна ўплываюць на біяхімічныя працэсы ў арганізме. Каля 90 працэнтаў усіх захворванняў сэрца маюць псіхасаматычнае паходжанне. Дапамагчы нервовай сістэме можа фізічная актыўнасць — рэгулярныя аўтагенныя трэніроўкі, дыхальная гімнастыка і г.д. Недатковая фізічная нагрузка на арганізм, нерацыянальнае харчаванне, псіхаэмацыянальныя перагрузкі прымушаюць паразважаць над якасцю здароўя.

Відавочныя перавагі мае такі від рухальнай актыўнасці, як звычаяйна хада. Гэта самая даступная мышцанная нагрузка, пры якой у работу ўключаецца больш за 50 працэнтаў мускулатуры цела. Павялічваючы інтэнсіўнасць хады, атрымліваем трэніровачны эффект не толькі для мышцаў, але перш за ўсё для сардэчна-сасудзістай сістэмы. Літаральна праз 12 тыдняў трэніроўкі аздараўленчай хадай (па 1 гадзіне ўдзень) у тых, хто займаўся, павялічылася спажыванне кіслароду ў параўнанні з зыходным узроўнем. Аднак

такі трэніровачны эффект магчымы, па меркаванні даследчыкаў, толькі ў пачатковай з нізкім узроўнем фізічнага здароўя.

Для падтрымання здароўя і творчай актыўнасці больш даступнай з'яўляецца нагрузка ў тэмпе 60—70 крокаў у хвіліну з хуткасцю 2,5-3 км/г. Такі тэмп можна рэкамендаваць тым, у каго ёсць адхіленні ў стане сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм.

Пры парушэнні здароўя важна вытрывліваць прынцып паступовага павышэння нагрузкі. І тут трэба разумець не саму фізічную работу, а яе вынік — пераход энергаабеспячэння арганізма на больш высокі адносна спакою функцыянальны ўзровень. Рэгулююцца нагрузка працягласцю і інтэнсіўнасцю работы мышцаў.

Далейшае павышэнне нагрузкі можа быць дасягнута за кошт спалучэння хады з бегам, але прыступаць да яго можна пасля падрыхтоўкі. Аднак толькі аздараўленчай хадай і бегам рухальная актыўнасць абмяжоўвацца не павінна. Неабходны яшчэ агульнаразвіваючыя практыкаванні. Перавагу трэба аддаваць практыкаванням, якія развіваюць сілу буйных мышцаў — тулава, рук і ног. Асаблівую ўвагу ўдзяляйце брушному прэсу і спіне. Моцныя мышцы брушнага прэса служаць гарэтам, які ахоплівае орган брушной поласці і спрыяе іх нармальнаму функцыянаванню. Моцны «гарэст» павышае ўнутрыбрушны ціск і змяняе статычныя нагрузкі на міжпозваночныя дыскі. У адваротным выпадку пазваночнік дэфармуецца, пагаршаецца постаць і работа ўнутраных органаў