

УДК 613.71

Чекрыгина Л.И.

студент

5 курс, факультет клинической психологии

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Наквасина С.Н.

студент

5 курс, факультет клинической психологии

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Научный руководитель: Яндович Е.С.

ассистент

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Аннотация: Статья посвящена проблеме оптимального режима двигательной активности и физических нагрузок при соблюдении правильного питания. Описаны предпочтительные виды физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей. Даны рекомендации по организации тренировок на различных этапах перехода на систему правильного питания.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая нагрузка, тренировка, правильное питание, физические упражнения, общая выносливость.

Chekrygina L.I.

student

5th course, faculty of clinical psychology

Orenburg state medical university

Russia, Orenburg

Nakvasina S.N.

student

5th course, faculty of clinical psychology

Orenburg state medical university

Russia, Orenburg

Scientific advisor: Yandovich E.S.

assistant

Orenburg state medical university

Russia, Orenburg

OPTIMAL MODE OF MOTOR ACTIVITY AND PHYSICAL CAPACITY AT COMPLIANCE OF PROPER NUTRITION

Abstract: The article is dedicated to the problem of the optimal mode of physical activity while having proper nutrition. Preferred types of physical exercises are described taking into account individual characteristics. Giving recommendations how to organize a training at various stages of proper nutrition system transition.

Keywords: motor activity, physical capacity, training, proper nutrition, physical exercises, general endurance.

В последние годы тема здорового образа жизни стала еще более актуальной в связи с формированием и развитием новых ЗОЖ-движений,

одним из которых является движение людей, соблюдающих правильное питание (ПП).

Как известно, ведение здорового образа жизни не ограничивается только соблюдением определенных систем питания и диет. В здоровый образ жизни входят следующие элементы: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения и, наконец, содержательный досуг, развивающий личность [2]. Все эти элементы тесно связаны между собой, влияют друг на друга и усиливают оздоровительный эффект образа жизни.

В данной статье речь идет преимущественно о физическом здоровье, поэтому особое внимание мы уделяем организации индивидуального оптимального режима двигательной активности. Оптимальный режим двигательной активности выстраивается в зависимости от пола, возраста, соотношения мышечной и жировой тканей, состояния здоровья, рода деятельности, особенностей питания (состава пищи и общего количества потребляемых в сутки калорий) и многих других факторов. Мы подробнее остановимся на вопросе оптимального режима двигательной активности и физической нагрузке при соблюдении ПП.

Люди, соблюдающие ПП, могут считать, что соблюдение выбранной ими системы питания освобождает их от необходимости физической активности. Однако при переходе на новую систему питания биохимические параметры организма могут резко измениться, что приводит к изменению функционирования тканей и органов, а также может привести к резкому изменению веса (чаще – к его снижению), что не всегда положительно сказывается на физическом здоровье.

Во избежание указанных возможных последствий мы предлагаем соблюдающим ПП людям тренировку, сочетающую в себе все типы физических упражнений: упражнения на растяжку мышц, силовые упражнения и кардиоупражнения.

1) Упражнения на растяжку мышц.

Основными задачами *упражнений на растяжку мышц* является поддержание мышечного тонуса, развитие гибкости суставов и укрепления сухожилий [3]. Для осуществления данных задач подходят общеразвивающие упражнения – как в качестве разминки перед началом тренировки, так и в качестве утренней разминки. В обоих случаях рекомендуется выполнять упражнения в течение 15-20 минут. Комплекс общеразвивающих упражнений должен включать в себя разминку всех групп мышц примерно в равной степени.

2) Силовые упражнения.

Основной целью *силовых упражнений* является придание большей силы мышцам. Так как для людей, соблюдающих ПП, мышечная сила может стоять не на первом месте (в отличие от некоторых других ЗОЖ-движений), данные упражнения подбираются индивидуально в зависимости от того, какие группы мышц человек намерен прорабатывать: мышцы плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, мышцы брюшного пресса или мышцы тазового пояса. Выполнение данных упражнений зависит от количества прорабатываемых групп мышц (одна или несколько) и желаемого результата, поэтому время выполнения упражнений может варьироваться от 5 до 15 минут.

3) Кардиоупражнения.

Основной целью *кардиоупражнений (кардиотренировки)* является развитие общей выносливости, увеличение работоспособности сердечно-сосудистой системы. В рамках кардиоупражнений рекомендуется выполнять дыхательные упражнения (по системе Стрельниковой А.Н., бодифлекс,

йога), аэробику и фитнес (включая упражнения на степе и велотренажерах, легкоатлетические упражнения, танцевальные движения и элементы восточных единоборств) [1].

В системе тренировок людей, соблюдающих ПП, на первом месте, на наш взгляд, должны стоять кардиоупражнения, поэтому данным упражнениям можно посвятить большую часть тренировки – 20-25 минут. Тем самым, общая длительность тренировки на этапе перехода на ПП будет составлять от 40 до 65 минут и варьироваться индивидуально.

Для людей, которые соблюдают ПП, длительность тренировок может постепенно увеличиваться, достигая в среднем двух часов.

Таким образом, при соблюдении правильного питания важно поддерживать оптимальный режим двигательной активности и физических нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей и желаемого результата. Предлагается проводить тренировки, сочетающие в себе все типы физических упражнений: упражнения на растяжку мышц, силовые упражнения и кардиоупражнения. Общая длительность тренировок на начальных этапах может составлять 40-65 минут и постепенно увеличиваться. Это позволит поддерживать организм в тонусе и сохранять оптимальный вес и соотношение мышечной и жировой ткани.

Использованные источники:

1. Вейдер С. Кардиотренировка: Справочник-путеводитель для начинающих/ С. Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.

3. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов/ С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с.