|  |
| --- |
| **Фактор риска - низкая физическая активность - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Оглавление** | | [Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste.html) | | [О строении и работе сердечно-сосудистой системы](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-2.html) | | [Что такое ишемическая болезнь сердца?](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-3.html) | | [Что такое гипертоническая болезнь?](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-4.html) | | [Фактор риска - ожирение](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-5.html) | | [Фактор риска - низкая физическая активность](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-6.html) | | [Фактор риска - гиперхолестеринемия](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-7.html) | | [Курение](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-8.html) | | [Фактор риска - употребление алкогольных напитков](http://lekmed.ru/info/arhivy/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-v-molodom-vozraste-9.html) |   Страница 6 из 9  Гиподинамия — пониженная физическая активность — свойственна современной городской цивилизации. Между тем для здорового человека необходима систематическая физическая нагрузка, начиная с детского и подросткового возраста. Гиподинамия ведет к детренированности регуляторных механизмов, снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, нередко к падению работоспособности и ослаблению защитных функций организма. Недостаточная физическая активность часто сочетается с ожирением. При малой физической активности ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы даже к легким нагрузкам. У физически малодеятельных людей частота сердечных сокращений в среднем на 10—20% выше, чем у физически активных. Учащение же сердечного ритма на 5—10 ударов в минуту приводит к добавочному числу сокращений только за одни сутки на 7—14 тыс. Эта дополнительная работа совершается постоянно в покое, объем ее резко возрастает при физической нагрузке. Исследования показали, что для лиц с высокой физической активностью вероятность получить инфаркт миокарда в 2 раза меньше и в 2—3 меньше вероятность умереть от него по сравнению с физически неактивными людьми. Почему же так нужны человеческому организму движение и физические нагрузки? Регулярная физическая активность увеличивает работоспособность сердечной мышцы, создает возможность сердечно-сосудистой системе работать в наиболее благоприятном режиме, что особенно важно при физических и нервных перегрузках. Регулярные физические занятия содействуют лучшему кровоснабжению всех органов и тканей, включая и саму сердечную мышцу. Постоянная физическая нагрузка способствует тренировке механизмов, регулирующих свертывающую и антисвертывающую системы, что является своеобразной профилактикой закупорки сосудов тромбами — ведущей причины инфаркта миокарда; улучшает регуляцию артериального давления; предупреждает нарушения ритма сердечной деятельности. При физической нагрузке в скелетных мышцах, составляющих 30—40% массы тела, происходит резкое увеличение расхода энергии, что стимулирует деятельность сердечнососудистой системы, тренирует сердце и сосуды. Вызывая значительный расход энергии, регулярная физическая активность способствует нормализации обмена веществ и помогает нивелировать последствия избыточного питания. По данным некоторых авторов, физические упражнения и активный образ жизни могут существенно (до 50%) снизить уровень сердечно-сосудистых заболеваний. В современном обществе уровень физической активности людей существенно снизился, так как резко изменились производственные и бытовые условия. За миллионы лет люди адаптировались к большим физическим нагрузкам, периодическому отсутствию или недостатку пищи. Детренированность и избыточное питание — бич современного человечества. Кому из нас не приходилось наблюдать, как молодые люди подолгу ожидают лифт, вместо того чтобы пешком подняться на один-два этажа. Многие готовы простаивать на остановках общественного транспорта, но им и в голову не приходит пройти несколько остановок пешим порядком. Дело здесь не в нехватке времени, да на коротких расстояниях при нерегулярности работы транспорта выигрыша во времени часто и не происходит.  на остановке  Школьникам запрещено бегать на переменах. Во многих школах введена так называемая сменная обувь. Получается, что ради чистоты в школе ребят лишают возможности выбежать во время перемены на школьный двор, побегать, поиграть, физически разрядиться. Учителя, конечно, несколько облегчили себе жизнь, но разве для них существуют школы? Некоторые родители образцовым ребенком считают такого, который с утра до вечера сидит дома. Если же он проводит много времени во дворе (на улице), то рискует получить нагоняй за испачканную одежду и полученный в игре синяк. Нормальный, здоровый ребенок, как правило, непоседлив, активен, прогулка для него не только удовольствие, а физиологическая необходимость. К сожалению, нередко родители лишают детей возможности гулять, если у них имеются неполадки с учебой. Естественно, такие воспитательные меры часто приводят к результату, обратному ожидаемому. Наставления, вроде: «Сначала сделай все уроки, а потом иди гулять!», говорят об отсутствии у родителей элементарных представлений о гигиене учебы и отдыха. Ведь перед этим ребенок 5—6 ч трудился в школе. Не может не вызывать тревоги и такой факт: с возрастом физическая активность школьника падает. Исследования, проведенные среди австралийских школьников, показали, что в 13 лет 46,5% мальчиков и 24,6% девочек активно занимаются спортом, а в 17 лет соответственно только 10,3 и 3,9%. Не слишком утешительные цифры получены и при обследовании наших школьников. У них также отмечается уменьшение физической активности по мере взросления, причем у некоторых девочек падала и способность переносить физические нагрузки. Мы часто излишне уповаем на уроки физкультуры в школе или ПТУ. Бесспорно, введение урока физкультуры или физкультурной паузы — хорошая вещь, но без каждодневной физической нагрузки, которая является истинной потребностью организма, нереально ожидать существенных сдвигов в состоянии здоровья. Иногда приходится слышать такое мнение: если человек не хочет заниматься спортом, повышать свою физическую активность, не следует мешать ему, иначе он будет совершать насилие над собой и это ни к чему хорошему не приведет. Нам представляется, что такое суждение малоубедительно. Слишком много людей оправдывают свою инертность, лень такими «уважительными» причинами, как перегруженность на работе, желание отдохнуть после трудового дня, посмотреть телевизор, почитать книгу и т. д. Считать такое положение нормальным — все равно, что оправдывать курение, потребление алкоголя, переедание, ведь низкая физическая активность — это тоже вредная привычка. Мы не ратуем за то, чтобы все поголовно участвовали в спортивных соревнованиях и занимались в секциях, хотя, бесспорно, такое времяпрепровождение могло бы привлечь значительно большее число молодых людей, чем наблюдается теперь. Не вызывает сочувствия стремление некоторых родителей во что бы то ни стало воспитать из своих детей рекордсменов. Большой спорт, сопряженный с повышенными физическими нагрузками, не всем по плечу и является уделом немногих. Мы же говорим о постоянной, умеренной физической нагрузке с учетом вкусов и наклонностей каждого. Не беда, если молодой человек не сразу найдет привлекательный для себя тип физической активности, хуже, если он не будет и пытаться его найти. К сожалению, нередки случаи, когда родители стремятся освободить своих детей даже от уроков физкультуры в школе, а врачи идут на поводу у них и надолго освобождают ребенка от уроков физкультуры, даже после незначительного недомогания, тем самым создают препятствия для быстрого восстановления и улучшения здоровья. Как же бороться с гипокинезией? После того как вы приняли решение начать «новую» жизнь, желательно получить поддержку со стороны родственников и друзей. Иногда помогает втянуться в новый ритм жизни «мини»-клуб из таких же энтузиастов. Не беда, если затем он распадется. Вы уже переломили себя и не спасовали перед первыми трудностями. Теперь уже можно увеличить нагрузки, заниматься самостоятельно. Довольно существенные различия в физической подготовке могут мешать людям приноровиться друг к другу: один будет чрезмерно уставать, а другому придется сдерживать себя. Кроме того, могут быть нежелательные последствия в связи с попытками соревновательного плана. Вне зависимости от того, каким путем вы решили повысить свою физическую активность, целесообразно ввести за правило не пользоваться лифтом и общественным транспортом на коротких расстояниях. Отправляясь на работу или учебу, выйдите из дома на 10—15 мин раньше и пройдите часть расстояния пешком. Приобщение к занятиям физической культурой проще всего начать с утренней зарядки. Это наиболее простой и доступный метод повышения физической активности и хороший способ создания повышенного тонуса перед рабочим днем. Утренняя зарядка может быть различной. Можно пользоваться комплексами упражнений, публикуемыми в газетах и журналах, можно составить свой из особенно нравящихся вам упражнений. Главное— соблюдать определенную последовательность в выполнении комплекса утренней зарядки. Целесообразно начинать ее с потягиваний и ходьбы, затем делать упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, мышц живота, ног, упражнения силового характера и расслабляющие. Завершают гимнастику бег, ходьба и дыхательные упражнения. Периодически нужно менять часть упражнений или весь комплекс. Для женщин, стремящихся сохранить стройность фигуры, приведем ряд дополнительных к утренней зарядке упражнений.   1. Исходное положение (и. п.): лежа на спине, поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленях (велосипед). 2. И. п.: лежа на спине, руки в стороны. Подняв прямые ноги вверх, опустите их влево; то же вправо, не отрывая лопаток от пола. 3. И. п.: лежа на спине, руки вверху над головой. Переворачивайтесь на живот поочередно через левый и правый бок. 4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты под головой. Поочередно приподнимайте то одну, то другую ногу, затем одновременно обе. 5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища или под головой. Приподняв ноги над полом (не выше 30°), «пишите» ими цифры от 1 до 9.   Упражнения для груди   1. Стоя на расстоянии 0,5 м от стены, оперевшись о нее руками, максимально согните руки в локтях, затем вернитесь в исходное положение. 2. Зажав руки в «замок», поднимите их над головой, глядя на руки, прогнитесь. 3. Присев между сиденьями двух стульев, обопритесь о них руками, оттолкнитесь от стульев, выпрямляя руки в локтях, и оторвите ноги от пола.   Упражнения для ног   1. Встав на носки, максимально поднимите правую ногу в сторону, затем левую; то же вперед и назад. 2. Из исходного положения (ноги шире плеч, руки на поясе) поочередно приседайте то на правой, то на левой ноге, руками опирайтесь на колено, туловище прямое. 3. Сидя на полу и взявшись левой рукой за правую пятку, попробуйте, не отпуская руки, поднять ногу высоко вверх. 4. Бег с высоко поднятыми коленями.   Выполняя физические упражнения, не забудьте следить за своим состоянием. Наиболее простой метод — контроль за пульсом. Считается, что интенсивность физических упражнений должна быть такой, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 200 минус возраст в годах. Естественно, если имеются какие-либо хронические заболевания, то необходима соответствующая консультация с врачом. Очень много сейчас говорят и пишут о беге. Это не случайно. Бег трусцой завоевал страны и континенты. Только в США и Канаде им занимается более 35 млн. жителей. Бег привлекателен тем, что он способствует тренировке сердечно-сосудистой системы, оказывает влияние на режим питания, способствуя его рационализации и препятствуя перееданию (очень трудно бежать после чересчур сытной еды), закаливанию организма, ведь бегать приходится в любую погоду. Курение и алкоголь мешают занятиям бегом, так что хочет он или не хочет, а незаметно человек совсем отказывается от этих вредных привычек либо значительно уменьшает число выкуренных сигарет, количество спиртного. Бег дисциплинирует, заставляет более четко планировать свой день. Важно также то, что бег и ходьба — наиболее естественные способы передвижения человека. Бег можно рассматривать и как метод умственной разрядки, способ снятия стресса, переключения вазомоторной реакции. Суммируя сказанное, можно привести античное изречение: «Если хочешь быть сильным, — бегай, если хочешь быть красивым, — бегай, если хочешь быть умным, — бегай». Перед занятием необходима небольшая разминка, а после него — водные процедуры (душ, обтирание и т. д.). Первые занятия бегом не должны превышать 2—5 мин, а скорость бега 7—9 км/ч, т. е. около 100 м в минуту. После бега полезна ходьба. Увеличение продолжительности бега и его скорости определяется состоянием здоровья занимающихся. Очень важно не торопить события. Повышение работоспособности и улучшение настроения наступают лишь в том случае, если нагрузки растут в соответствии со степенью тренированности. В среднем рекомендуется увеличивать время бега на 1—2 мин за 1—2 нед. Когда лучше бегать, утром или вечером? Это не так уж важно, было бы желание. Некоторые предпочитают бегать в утренние часы, так как в это время городской воздух более чистый. Мы хотели бы напомнить ряд положений, выдвинутых американским ученым К. Купером, автором получившей сейчас довольно широкое распространение аэробики. Аэробика — вид упражнений, которые стимулируют сердечную и дыхательную активность. Основная цель аэробики — увеличить максимальное потребление кислорода. Система очков, которую предлагает Купер, позволяет оценить расходуемую человеком энергию при выполнении того или иного упражнения. Набор 30 очков в неделю — минимальная норма физической подготовленности. Интересно мнение Купера о том, что заниматься аэробикой надо постоянно либо совсем не заниматься, так как тренировки, проводимые от случая к случаю, не укрепляют здоровье, а являются только лишь тяжелой работой. Согласно рекомендациям Купера относительно занятий бегом, за 16 нед, постепенно увеличивая нагрузки, можно достичь такой степени физической активности, что набирается 30 очков — оптимальный уровень, который надо стремиться поддерживать.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Неделя | Дистанция (м) | Бег /ходьба | Время (мин., с) | Число занятий в неделю | Очки | | 1-я | 1600 | Ходьба | 13,30 | 5 | 10 | | 2-я | 1600 | Ходьба | 13,00 | 5 | 10 | | 3-я | 1600 | Ходьба | 12,45 | 5 | 10 | | 4-я | 1600 | Ходьба/бег | 11,45 | 5 | 15 | | 5-я | 1600 | Ходьба/бег | 11,00 | 5 | 15 | | 6-я | 1600 | Ходьба/бег | 10,30 | 5 | 15 | | 7-я | 1600 | Бег | 9,45 | 5 | 20 | | 8-я | 1600 | Бег | 9,30 | 5 | 20 | | 9-я | 1600 | Бег | 9,15 | 5 | 20 | | 10-я | 1600 | Бег | 9,10 | 3 |  | |  | 2400 | Бег | 16,00 | 2 | 21 | | 11-я | 1600 | Бег | 8,45 | 3 |  | |  | 2400 | Бег | 15,00 | 2 | 21 | | 12-я | 1600 | Бег | 8,30 | 3 |  | |  | 2400 | Бег | 14,00 | 2 | 24 | | 13-я | 1600 | Бег | 8,15 | 3 |  | |  | 2400 | Бег | 13,30 | 2 | 24 | | 14-я | 1600 | Бег | 7,55 | 3 |  | |  | 2400 | Бег | 13,00 | 2 | 27 | | 15-я | 1600 | Бег | 7,45 | 2 |  | |  | 2400 | Бег | 12,30 | 2 |  | |  | 3200 | Бег | 18,00 | 1 | 30 | | 16-я | 2400 | Бег | 11,55 | 2 |  | |  | 3200 | Бег | 17,00 | 2 | 31 |   1 Для женщин дистанцию бега надо уменьшить (умножить на 0,7), оставив все остальные показатели без изменения. Для профилактики травматизма при беге надо приземляться на всю стопу, как бы перекатывая свое тело с пятки на носок. Во время приземления колено должно быть слегка расслаблено. Каждый шаг не должен отдаваться во всем теле, надо стараться как бы пружинить. Возможно, некоторые предпочтут бегу ходьбу. Надо заметить, что только быстрая ходьба оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему. В качестве физической нагрузки можно также рекомендовать бег на месте. Эти занятия целесообразно делать под музыку, во время телепередач или слушая радио, иначе они покажутся скучными и могут быстро надоесть.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Неделя | Дистанция (км) | Время (мин, с) | Число занятий в неделю | Очки | Неделя | Дистанция (км) | Время (мин, с) | Число занятий в неделю | Очки | | 1-Я | 1,6 | 15.00 | 5 | 5 | 11-я | 3,2 и | 27.30 | 3 |  | | 2-Я | 1,6 | 14.00 | 5 | 10 |  | 4 | 33.30 | 2 | 22 | | 3-я | 1,6 | 13.45 | 5 | 10 | 12-я | 4 и | 33.15 | 4 | 26 | | 4-я | 2,4 | 21.30 | 5 | 15 |  | 4,8 | 41.30 | 1 |  | | 5-я | 2,4 | 21.30 | 5 | 15 | 13-я | 4 и | 33.15 | 3 | 27 | | 6-я | 2,4 | 20.30 | 5 | 15 |  | 4,8 | 41.15 | 2 |  | | 7-я | 3,2 | 28.00 | 5 | 20 | 14-я | 4 и | 33.00 | 3 | 27 | | 8-я | 3,2 | 27.45 | 5 | 20 |  | 4,8 | 40 | 2 |  | | 9-я | 3,2 | 27.30 | 5 | 20 | 15-я | 4,8 | 41.00 | 5 | 30 | | 10-я | 3,2 и | 27.30 | 3 | 22 | 16-я | 6^4 | 55.00 | 3 | 33 | |  | 4 | 33.45 | 2 |  |  |  |  |  |  |   Носок  рекомендуется поднимать на 20 см от пола. Число шагов в минуту считают по прикосновениям левой ноги к полу. В подростковом возрасте необходимо особенно осторожно подходить к возможным физическим перегрузкам, так как в переходном возрасте всякие перенапряжения опасны для Таблица 4. График занятий бегом на месте для неподготовленных лиц (по К. Куперу)   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Неде ля | Время (мин, с) | Число шагов в 1 мин | Число занятий в неделю | Очки | Неде ля | Время (мин, с) | Число шагов в 1 мин | Число занятий в неделю | Очки | | 1-я | 2.30 | 70-80 | 5 | 4,0 | И-я | 15.00 | 70-80 | 5 | 22,50 | | 2-я | 5.00 | 70-80 | 5 | 7,5 | 12-я | 10.00 и | 80-90 | 1 | 24,25 | | 3-я | 5.00 | 70-80 | 5 | 7,5 |  | 17.30 | 70-80 | 3 |  | | 4-я | 7.30 | 70-80 | 5 | 11,5 | 13-я | 12.30 и | 80-90 | 3 | 27,00 | | 5-я | 7.30 | 70-80 | 5 | 11,5 |  | 15.00 | 80-90 | 2 |  | | 6-я | 10.00 | 70-80 | 5 | 15,00 | 14-я | 12-30 и | 80-90 | 2 | 28,00 | | 7-я | 10.00 | 70-80 | 5 | 15,00 |  | 15.00 | 80-90 | 3 |  | | 8-я | 12.30 | 70-80 | 5 | 18,75 | 15-я | 15.00 | 80-90 | 5 | 30,00 | | 9-я | 12.30 | 70-80 | 5 | 18,75 | 16-я | 15.00 | 80-90 | 4 | 30,00 | | 10-я | 15,00 | 70-70 | 5 | 22,50 |  |  |  |  |  |   организма. Известно, что выносливость подростков значительно ниже по сравнению с выносливостью взрослых. В частности, 13—15-летним девушкам не рекомендуется усиленно тренироваться и многократно участвовать в ответственных соревнованиях [Костыгова Т. М., Ракитина Р. И., 1983]. Частые и сильные перегрузки могут замедлить или даже нарушить физическое развитие и созревание. Девушкам в этом возрасте противопоказаны занятия видами спорта, связанными с поднятием тяжестей, резкими сотрясениями, падениями. Не стоит ездить верхом и на мотоцикле. Систематическая и долгая езда на велосипеде может также отразиться на формировании женского организма, нарушить гармоничное физическое развитие. Во время менструаций физическая активность должна быть ограничена, хотя полностью ее прекращать нет никакой необходимости. Из утренней зарядки в это время целесообразно, например, исключить упражнения для мышц живота и прыжки. Танцы можно отнести к одному из видов физической активности. Они дают хорошую тренировку для различных мышц тела, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Однако мало хорошего, если молодежь танцует в душной, прокуренной комнате, да еще в сопровождении возлияний. В последнее время стали довольно популярными изометрические упражнения. Некоторые из них очень эффективны, но не рекомендуются лицам с повышенным артериальным давлением. Эти упражнения можно выполнять, например, сидя у телевизора. Рекомендуем следующий комплекс упражнений:   1. Сидя, носки и пятки вместе, не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимать носки, имитируя ходьбу в гору, повторить не менее 60 раз, затем — то же самое, только носки не отрывать от пола, а попеременно поднимать пятки. 2. Сильно напрячь, а затем расслабить ягодичные мышцы. Повторить 30 раз. 3. Изо всех сил втянуть живот — сделать вдох. На выдохе удерживать мышцы живота в напряжении не менее 3 с. Повторить 15 раз. 4. Свести и развести лопатки. Повторить не менее 30 раз. 5. Сжимать и разжимать кисти рук. Повторить не менее 30 раз.   Нельзя не порадоваться все большему распространению так называемой ритмической гимнастики. По нашему мнению, это один из наилучших и привлекательных способов приобщения к физической активности, особенно девушек. Разнообразные упражнения под музыку эмоционально более привлекательны, более современны, учитывают вкусы молодежи. В результате занятий ритмической гимнастикой улучшается осанка, фигура становится более пластичной и грациозной. Человек получает заряд бодрости и энергии. Очень полезны для поддержания нормальной физической активности игра в теннис, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гребля, туризм. Главное — преодолеть свою лень и не отчаиваться, если вначале вы выглядите далеко не спортивно и ваши успехи очень скромны. В заключение хотелось бы привести известное изречение Тиссо: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все средства мира не в состоянии заменить действие движения». |