

УДК 796.015:613.97“465*4”

***ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗМОМ ПО
ДОСТИЖЕНИИ 40 ЛЕТ***

Семенов А. И.

Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»

ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет

архитектуры и строительства

Россия, г. Пенза

Аннотация: В данной статье приведены основные методы контроля за здоровьем для людей достигших 40 лет. Указаны доступные правила и рекомендации для занимающихся физической культурой и спортом. Физические нагрузки необходимы для человека в любом возрасте.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, врачебный контроль, двигательная активность, кровяное давление, вредные привычки.

EXERCISE AND MONITORING BODY AT THE AGE OF 40 YEARS

Semenov A.I.

Senior Lecturer of the Department "Physical Education"

Penza State University architecture and construction

Russia, Penza

Annotation: In this article the main methods of monitoring the health for people under the age of 40 years. The available rules and recommendations for those engaged in physical culture and sports are specified. Physical activity is necessary for a person of any age.

Keywords: Physical activity, medical supervision, motor activity, blood pressure, bad habits.

Умеренные физические нагрузки играют большую роль в жизни человека. Организм устроен таким образом, что физическая нагрузка для него крайне необходима для поддержания тонуса мышц, здоровья внутренних органов и замедления старческих дегенеративных процессов.

Физические нагрузки необходимы для человека в любом возрасте. Подтверждено, что умеренные нагрузки в младшем возрасте способствуют укреплению организма на ранних стадиях его формирования. Именно в этот момент закладывается своеобразный «фундамент» здоровья, который в дальнейшем поддерживает его правильную функциональную работу. На протяжении всей жизни человеку необходимо поддерживать свою физическую форму, в том числе и в возрасте, когда наступает естественный физиологический процесс, присущий всем живым организмам – старение.

Научно доказано, что формирование человеческого организма в смысле «взросления» происходит до 25 лет. Этот возраст считается своеобразным пиком, идеалом, когда организм работает без ощутимых сбоев. Период от 40 лет для обоих полов считается периодом постепенного «затухания» здоровья, когда многие процессы организма в силу естественных физиологических особенностей замедляются. Наступает период ухудшения общего состояния организма. Как говорилось выше, данный процесс нельзя предотвратить. Он присущ всем живым организмам. Однако существуют способы, помогающие замедлить дегенеративные процессы. Одним из наиболее эффективных является осуществление различных физических упражнений. Какова же их сущность? [1]

Человеческий организм в период с 20 до 25 лет считается наиболее совершенным в плане своей устойчивости к различным болезням и вредоносным внешним факторам. В этом возрасте необходимо заложить основу для будущего состояния здоровья. По достижении 40 лет организм можно считать укрепленным и готовым для дальнейшей полноценной жизнедеятельности, если ранее за ним осуществлялось пристальное

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

наблюдение, если осуществлялись осознанные, адекватные и необходимые для здоровья нагрузки. [1]

Иногда люди задают себе следующий вопрос по достижении 40 лет: что делать дальше? Как в дальнейшем заботиться о своем организме? Или следующее: с чего следует начать? Итак, с чего же необходимо действительно начать, чтобы продуктивно провести новое десятилетие?

Контроль веса. Одна из важнейших характеристик человеческого организма – это вес. Вопреки некоторым мнениям, это не просто цифра. Это – основной показатель здоровья человека. Вес может сказать о многом: как правильно человек питался ранее, какие отклонения могли произойти вследствие переизбытка или недостатка получения питания и т.д. Поэтому наблюдение за своим весом играет большую роль в дальнейшем формировании человеком своего здоровья.

Измерение размерных характеристик своего тела. Ранее или поздно любые отклонения в здоровье начнут проявлять себя, «выходя наружу», на теле человека. Поэтому крайне необходимо следить за изменениями параметров своего тела. Самый простой пример, способный сказать о многом, это измерение обхвата талии. Этот участок тела человека является отличным индикатором, показывающим большую часть изменений в организме. Обхват талии у мужчин не должен превышать 102 см, у женщин – 88 см. Если заметны отклонения, это значит, что запущены процессы гормонального дисбаланса. Поэтому крайне рекомендуется следить за какими-либо изменениями в размерах участков тела, фиксировать их и выработать методику по безопасному устранению отклонений.

Наблюдение у врача. К сожалению, обращение к врачу происходит у людей только в моменты проявления каких-то недугов. Это большая ошибка. Человеку необходимо «знать себя», знать об особенностях своего здоровья и организма. Именно поэтому по достижении «критического» возраста в 40 лет необходимо пройти подробное обследование у врача. Важно узнать о своих

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

показателях, сдать анализ крови. Мужчинам необходимо проверить уровень тестостерона. Женщинам следует пройти маммографию. В кажущихся мелочах кроется ключ к поддержанию отменного здоровья.

Необходимо больше двигаться. Выражение «Движение – жизнь» истинно, как никогда. Без движения невозможно полноценное функционирование человеческого организма. Сама его природа состоит в укреплении путем умеренных физических нагрузок. Людям в возрасте 40 лет стоит обратить на проблему движения самое пристальное внимание. Если ранее вы мало двигались, то это значит, что вы таким образом создали условия для медленного угасания своего здоровья. Необходимо начать двигаться. Несомненно, в умеренном количестве и с умеренными нагрузками, иначе риск ухудшения здоровья резко повысится. Стоит выработать верную методику физических нагрузок, полезных и необходимых для организма в соответствии с медицинскими показателями. Тогда физический труд будет только в удовольствие и не отразится пагубно на здоровье.

Наблюдение за сердцем. Сердце – важнейший орган человека, поддерживающий в нас жизнь. Но, как и другие органы, оно способно изнашиваться, деградировать. Тогда возникает прямая угроза жизни. Что нужно делать, чтобы сердце было здоровым? Двигаться. Чем меньше движения, тем труднее сердце прокачивает необходимый объем крови. Так же с возрастом кровеносные сосуды сужаются и теряют эластичность, из-за чего возрастает давление на сердце. Умеренная физическая нагрузка является залогом того, что процессы, ухудшающие работу сердца, будут замедлены. Его работа будет поддерживаться дольше, снизится риск развития инфарктов и инсультов в старшем возрасте. В соответствии с медицинскими данными людям необходимо выработать режим работы над поддержанием здоровья сердца. [2]

Контроль кровяного давления. Давление зависит от того, с какой силой сокращается сердце, от давления со стороны кровеносных сосудов и от

количества жидкости в организме. Если давление высокое, сердцу приходится работать значительно больше, поэтому оно увеличивается в размерах и слабеет. Людям необходимо пристально следить за давлением. Одними из наиболее эффективных способов подавления негативного воздействия является борьба со стрессом, меньшее потребление соли, задерживающей влагу в организме, большее потребление жидкости, укрепление сердца при помощи интенсивных анаэробных упражнений.

Борьба с вредными привычками. Бичом жизни людей являются идущие с ними по жизни вредные привычки. К ним относят курение, чрезмерное употребление алкоголя, переедание, употребление наркотических веществ различной степени тяжести и т.д. Необходимо медленно отказываться от них, а образовавшееся свободное время занимать продуктивной деятельностью: физическими упражнениями, хобби. Борьба должна происходить осознанно, человек самостоятельно должен понять, что они тянут его вниз, и должен найти в себе как физическую, так и моральную силу. [3]

Умеренные физические нагрузки необходимы в любом возрасте. Они помогают человеку укрепить свой организм, задав своеобразный «плацдарм» для дальнейшей жизни, лишенной недугов и вредных привычек. Особенно полезны нагрузки в возрасте 40 лет, когда происходят естественные физиологические процессы старения и затухания многих процессов в организме. Большую роль играет контроль человеком своего здоровья в этот период жизни, его осведомленность о процессах, протекающих в его организме. Именно поэтому каждому человеку, достигшему 40 лет, стоит обратить пристальное внимание на свое здоровье, понять, что лучшая жизнь еще впереди, и сделать все необходимое для того, чтобы прожить ее здоровым и готовым радовать себя и своих близких.

Библиографический список:

1. Фитнес после 40: В прекрасной форме в любом возрасте / Вонда Райт, Рут Винтер; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 365 с.
2. Система IT Ирины Турчинской: новая жизнь в идеальном теле / Турчинская И.А., авт. – сост. Верзунова Ю.А. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 288 с.
3. Фитнес. Гид по жизни. New / Денис Семенихин. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 288с.: ил. – (Звезда YouTube).

Оригинальность 94%