

Рекомендації для тих, хто планує займатися фізичною культурою та спортом

Питання психологічної підтримки студентів та працівників під час воєнного стану дуже актуальне. Ми кожного дня відчуваємо психологічне навантаження: тривожність, депресію, знервованість або стрес. І все це має свої наслідки або відразу або через деякий час.

Зараз розробляється Всеукраїнська програма психологічної підтримки населення України. І одне з основних місць в ній відведено фізичній культурі та спорту бо заняття спортом підтримують наше психічне здоров'я: організм виробляє більше ендорфінів, що позитивно впливає на наш настрій і самооцінку.

Але треба враховувати віковий фактор при виборі фізичної активності, бо можна іноді завдати серйозної шкоди здоров'ю.

Ось декілька рекомендацій для тих хто планує займатися фізичною культурою та спортом.

У 20 років

У це десятиліття нашого життя ми можемо показати свої найкращі результати в спорті.

Швидкість реакції у цьому віці досягає свого піку, організм відновлює сили максимально швидко, кисень потрапляє в кров значно швидше, ніж у молодшому або старшому віці.

Якщо вам 20 років або біля того, намагайтесь досягти своїх максимальних результатів. Спробуйте свої сили у різних видах спорту: спортивних іграх, важкій і легкій атлетиці, плаванні.

Постарайтесь, щоб ваші тренування були різноманітними: чергуйте аеробні навантаження з анаеробними і силовими вправами.

У 30 років

У цьому віці важливо зберегти м'язи сильними, а серцево-судинну систему - здоровою. Як правило, у цьому віці у нас сидяча робота і багато сімейних турбот, тому нам складно знайти час на спорт.

Отже, треба діяти з розумом. Не кидати тренування через брак часу, а проводити короткі, але дуже інтенсивні тренування, відомі як високоінтенсивні інтервальні тренування (НІІТ-тренування). Це - велосипед, біг, лижні перегони та плавання.

Жінкам у цьому віці, особливо після народження дитини, рекомендують робити вправи Кегля, спрямовані на зміцнення і розвиток м'язів тазового дна.

Чергування різноманітних вправ робить тренування ефективним і приносить радість. Якщо цього не робити, тоді інтерес до спорту швидко згасне.

У 40 років

У цьому віці ми зазвичай починаємо набирати вагу. І, на думку експертів, силові тренування в цьому віці - саме те, що потрібно.

Силові тренування допоможуть нам не лише набрати вагу, а й сповільнити втрату м'язової маси. Втрати м'язової маси в середньому складають від 3 до 8% за 10 років.

Якщо ви ніколи раніше не робили силових вправ, краще почати з гантелей, а вже пізніше перейти на силові тренажери.

Якщо ви ще не почали бігати, то зараз саме час. Біг допоможе зберегти здоров'я серцево-судинної системи. А якщо до цього ще додати пілатес, то можна ще і добре зміцнити м'язи спини.

У 50 років

Наші фізичні здібності особливо помітно знижуються в цьому віці. Ми все частіше стикаємося з болем, дискомфортом, дають про себе знати різні хронічні захворювання. Часто розвивається діабет другого типу.

Жінки стають особливо схильні до серцево-судинних захворювань через зміни у гормональному фоні - головним чином через зниження рівня естрогену.

Рішення - як мінімум два тренування на тиждень мають бути силовими, щоб ви могли зберегти м'язову масу.

Також як мінімум два тренування на тиждень слід присвячувати кардіовправам - це може бути швидка ходьба або легкий біг. Крім того, ці тренування можна поєднувати з абсолютно іншим навантаженням – пілатесом, йогою або гімнастикою Тай -чи, котрі допоможуть розвинути почуття балансу і рівноваги.

У 60 років

Після 60 років ризик виникнення або загострення хронічних захворювань зростає. Як відзначають фахівці, фізична активність допоможе знизити ці ризики.

Найкорисніша фізична активність в цьому віці, з точки зору фахівців, - бальні танці. Також вони радять два тренування на тиждень присвячувати нескладним вправам на розвиток сили і гнучкості.

Ідеальний вибір - аквааеробіка, оскільки під час занять у воді можна добре зміцнити м'язи, при цьому навантаження на суглоби буде мінімальним.

І не забувайте про кардіонавантаження. Підійде прогулянка швидким кроком.

У 70 років і далі

У цьому віці важливо підтримувати активність і не допускати травм. До того ж, фізичні навантаження допомагають підтримувати ваші когнітивні здібності на колишньому рівні.

Намагайтеся протягом тижня гуляти і робити нескладні силові вправи. Але перед цим обов'язково проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Це загальні рекомендації.

Я хочу ще дати кілька порад, їх можна назвати «перша психологічна допомога під час стресу». Вправи різного напрямку, котрі можна виконувати сидячі і які не потребують особливих умов для їх виконання.

Я прошу Вас виконати разом зі мною.

1. Дихання по квадрату на чотири рахунки.

Протягом 4 секунд –вдихаємо.

Протягом 4 секунд – затримуємо дихання.

Протягом 4 секунд –видихаємо.

Протягом 4 секунд – затримуємо дихання.

Виконувати 5-6 разів.

2. Перемикання уваги. Вправа для мозку. Покращується засвоєння інформації, уваги та пам'яті

Подивитися ,будь ласка, відео. Та спробуйте зробити першу вправу.

3.Вправа допомагає позбавитися тяжкості чи головного болю за рахунок покращення кровопостачання.

Стисніть пальці в кулак, упертися в нього підборіддям рукою сильно давимо на потилицю. Виконуємо 5-6 разів.

4.Остання вправа на розслаблення. Сісти рівно: спина, шія ,потилиця знаходяться на одній лінії. Руки покласти на коліна

Заплющити очі і Зробити глибокий вдих та два коротких видохи.

Я сподіваюсь, що ці рекомендації вам стануть у пригоді

**НАЙГОЛОВНІШЕ - ПІДТРИМУВАТИ ФІЗИЧНУ
АКТИВНІСТЬ ВСЕ ЖИТТЯ!**

*Матеріал підготовлений зав. кафедрою
фізичної культури та спорту
Тетяною СЕРГЕСВОЮ*