

## КУЛЬТУРНОЕ ПРОСТРАНСТВО

# День открытых дверей

**В Центральной городской библиотеке им. А.П. Чехова 7 октября буквально яблоку негде было упасть – состоялся день открытых дверей. Новые лица и новые мероприятия сменяли друг друга с утра и до самого вечера.**

Насыщенная программа началась с акции «Всероссийский урок чтения». В рамках акции прошло три мероприятия: с книгой английского писателя Майкла Морпура «Орел на снегу» познакомилась учащаяся школы № 1 и студенты медицинского и технологического техникумов. Книга, рассказывающая о том, как бывает сложно в жизни сделать правильный выбор и как нелегко в любой ситуации оставаться человеком, вызвала немалые споры у молодежи.

Утром приехали гости из Централизованной библиотечной системы Енисейска. Коллеги из соседнего города вдохновились программами и проектами лесосибирских специалистов библиотечного дела и прибыли, чтобы обсудить планы дальнейшей совместной деятельности. Итог встречи таков: сотрудничеству библиотек Лесосибирска и Енисейска – быть!

Какой же день открытых дверей без экскурсий? И в этот раз без этой интересной формы знакомства с библиотекой не обошлось. Экскурсия «Приятно познакомиться! Центральная городская библиотека сквозь призму личности Ан-

тона Чехова» прошла для студентов первого курса специальностей «банковское дело» и «право и организация социального обеспечения» колледжа «Знание». Ведущие экскурсии каждую библиотечную локацию связали с именем А.П. Чехова, раскрыв разные грани личности этого замечательного человека: писателя, драматурга, врача, благотворителя, путешественника.

Студенты колледжа были не единственными экскурсантами в этот день. Неожиданным приятным событием для библиотеки стал визит гостей из медиахолдинга «Комсомольская правда». Представителям, пожалуй, самого известного в нашем крае СМИ с удовольствием показали библиотеку и рассказали об услугах и возможностях, предоставляемых пользователям. По словам журналистов, ЦГБ им. Чехова оставила о себе очень приятные впечатления.

День открытых дверей проходил накануне дня рождения великой русской поэтессы, прозаика, переводчицы Марины Цветаевой. К 130-летию поэтессы в библиотеке была оформлена книжная вы-

ставка «Муза Серебряного века», по которой библиотекарь провела содержательный обзор для студентов медицинского техникума.

Постоянные посетители библиотеки – учащиеся Школы дистанционного образования. Новое занятие по программе «ЧУДО» (Читаем. Узнаем. Думаем. Обсуждаем) было посвящено приключенческому жанру в литературе – книгам Роберта Штильмарка и его роману «Наследник из Калькутты», а еще книгам-юбилярам Жюль Верна «Дети капитана Гранта» (155 лет) и «Вокруг света за 80 дней» (150 лет). Встреча прошла в форме квеста. Путешествуя по станциям – островам, ребята отвечали на вопросы, выполняли творческие задания, вспоминали известные приключенческие романы.

За новыми знаниями в библиотеку приходит не только молодежь. В этот день состоялось и первое в новом учебном году занятие факультета «Компьютерная грамотность» Лесосибирского отделения Красноярского краевого Народного университета «Активное долголетие». Слушатели серебряного возра-



■ На экскурсию – в библиотеку

ста изучили тему «Знакомство с компьютером» в теории и на практике.

Завершающим мероприятием в программе дня стал очередной урок татарского языка. Новую тему «Цифры» обучающимся осваивать было сложно, но совсем не скучно. Интерес к занятиям растет, и желающих изучать татарский язык становится все больше.

Вот и закончился День открытых дверей в Центральной городской библиоте-

ке им. А.П. Чехова. Сколько новых знаний и открытий! Сколько новых читателей! Сколько приятных отзывов!

Уважаемые лесосибирцы, мы всегда вам рады и открыты для ваших идей и предложений! Приходите в библиотеку и воплощайте свои планы в реальность!

**Ирина НАЗАРЕНКО,**  
заведующая Центральной  
городской библиотекой  
им. А.П. Чехова

## НАЦПРОЕКТЫ

## Разумные кардионагрузки – путь к здоровью

**Рациональная двигательная активность – одно из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу кардиореспираторной и сосудистой систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека.**

### Движение – жизнь

Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого человека, его индивидуальных особенностей. При подборе того или иного вида физической активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное увеличение интенсивности и продолжительности нагрузок, положительное эмоциональное состояние.

В качестве кардионагрузки может выступать любая естественная двигательная активность (ходьба, бег, велосипедный и лыжный спорт, ближний туризм, плавание, физические упражнения в воде), а также занятия на специальных кардиотренажерах.

### Ходьба

Ходьба – один из самых простых и доступных видов двигательной активности. В то же время это весьма эффективный вид физической нагрузки, способствующий активизации многих мышечных групп, органов и физиологических систем. Нагрузка при ходьбе легко поддается дозированию, и к тому же ходьба имеет много различных вариантов: прогулочная, ускоренная, спортивная, в различном темпе и в различных условиях (вверх и вниз по лестнице, с горы и в гору, по песку, по гальке, по воде, скандинавская ходьба и др.), что позволяет обеспечить необходимый объем двигательной активности, не вызывая адаптации организма к знакомой нагрузке.

Привычный темп ходьбы здорового человека представляет для него незначительную нагрузку. Увеличение темпа и длины дистанции, усложнение рельефа местности приводит к существенно-



му тренировочному эффекту. Этот вид двигательной активности, как правило, не имеет противопоказаний ни у здоровых, ни у имеющих хронические заболевания людей.

Ходить пешком рекомендуется в любую погоду, используя все возможные варианты: медленным, упругим, пружинящим или спортивным шагом. Необходимо следить, чтобы живот был подтянут, плечи развернуты. Голову следует держать прямо. Рекомендуется также использовать различные способы ходьбы (на носках, выпадами, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне) с изменением ее темпа, скорости, длительности. Продолжительность нагрузки при ходьбе должна быть не менее 1 часа в сутки.

Главное условие – передвигаться бодрым, энергичным шагом. Медленная, тяжелая, шаркающая по-

ходка приносит вред организму, так как не способствует психоэмоциональному настрою.

Важный момент – сохранение правильного дыхания. При появлении одышки надо снизить темп и добиться установления ритмичного сочетания дыхания с движением.

### В темпе

Одним из важных вопросов является оценка индивидуального темпа ходьбы (количество шагов в минуту). Ширина шага взрослого человека колеблется от 70 до 100 см, а темп ходьбы – от 80 до 120 шагов за 1 минуту.

Известны следующие режимы ходьбы:

- очень медленный: 60–70 шагов за 1 минуту (2,5–3 км/ч);
- медленный: 70–90 шагов за 1 минуту (3–4 км/ч);
- средний: 90–120 шагов за 1 минуту (4–5 км/ч);
- быстрый: 120–140 шагов за 1 минуту (5–6 км/ч);
- очень быстрый: свыше 140 шагов за 1 минуту (более 6,5 км/ч).

В зависимости от возраста, физического состояния, профессиональных занятий нагрузка для одних будет значительной, для других – недостаточной. После 55–60 лет она должна составлять 2,5–3,5 км/ч. При малоподвижном образе жизни темп ходьбы чередуется от спокойного (10–15 минут) до быстрого (5–15 минут), в зависимости от физического состояния. Постепенно, через 1–2 недели, по мере адаптации организма к нагрузке, длительность быстрой ходьбы увеличивается, медленной уменьшается. В конце ходьбы рекомендуется обязательно выполнить несколько упражнений – дыхательных и расслабляющих.

### Держим руку на пульсе

Во время ходьбы следует контролировать пульс, не допускать одышки. Людям с избыточной массой тела нужно иметь в виду, что лучше большая нагрузка через день, чем недостаточная ежедневно. Нельзя спешить с приобретением хорошей физической формы. Например, человеку умственного труда без отклонений в состоянии здоровья рекомендуется ежедневная ходьба по 1,5–2 часа со скоростью 5–5,5 км/ч. По мере адаптации организма к этой нагрузке (через 6–8 месяцев регулярных за-

нятий), переходят к ходьбе в быстром темпе не менее 2 часов 3 раза в неделю.

Людям пожилого возраста, а также с ослабленным здоровьем, с целью регулирования массы тела и улучшения физического состояния, можно начинать прогулки с преодоления 500-метровой дистанции за 12 минут. После этого следует отдохнуть, выполнить упражнения на восстановление дыхания и расслабление (в течение 5–7 минут), затем вернуться обратно в таком же темпе.

Через неделю при хорошем самочувствии дистанцию увеличивают в полтора раза, что составляет примерно 750–800 метров за 17–20 минут, в прогулку включают выполнение упражнений на дыхание, осанку, профилактику плоскостопия.

Хорошая адаптация позволит на третьей неделе пройти 1 километр за 20–25 минут, при сокращении времени отдыха до 3–4 минут. Если организм не успевает приспособиться к такой физической нагрузке, следует несколько снизить скорость ходьбы и увеличить продолжительность отдыха. К примеру, на третьей неделе, почувствовав при ходьбе небольшую одышку, 1 километр можно пройти за 25–30 минут, отдыхая перед возвращением в течение 4–5 минут.

Главными критериями объема и характера двигательной активности являются: состояние пульса, частота сердечных сокращений (ЧСС), наличие положительных эмоций, ощущение обновления, омоложения организма, прилива новых сил, желание повторять прогулки, превращение их в потребность.

Рост тренированности происходит при постепенном увеличении нагрузки до ощущения небольшой усталости. При этом физиологические системы, постепенно приспосабливаясь к возрастающему мышечному напряжению, будут функционировать на более высоком уровне, что приведет к укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению жизни.

И, конечно, с точки зрения безопасности перед началом активных занятий, особенно людям, имеющим различные хронические заболевания, рекомендуется консультация медицинского специалиста, целью которой будет оценка исходного функционального состояния.

**Статья подготовлена Красноярским краевым Центром общественного здоровья и медицинской профилактики в рамках нацпроекта «Демография», «Укрепление общественного здоровья»**