

песку, матам; поднимание на носках и возвращение в исходное положение; ходьба по гимнастическим палкам, лежащим поперек направления движения.

Физический фитнес в системе укрепления здоровья

Заболотнова Г.А.

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург

Малоподвижный образ жизни считается фактором риска не только ишемической болезни сердца, но и гипертензии, толерантности к глюкозе (диабет взрослых), повышенных уровней содержания холестерина и триглицеридов, липопротеидов низкой плотности и гиперреактивности на стресс.

Физический фитнес предполагает характеристики здорового образа жизни, которые связаны с положительным физическим здоровьем и является необходимой составляющей здорового образа жизни.

С целью поддержания хорошей физической подготовленности, создания основы для положительного физического здоровья и уменьшения риска его нарушения в течение 4-х лет на базе спорткомплекса «Калининец» проводятся занятия с группами женщин в возрасте от 17 до 50 лет. Одновременно рассматриваются результаты эффективности занятий:

- проводится контроль веса и процент содержания жира в организме методом биоимпедансного анализа (BIA) на весах –анализаторе «Танита» TBF 611.
- динамика сердечно-сосудистой и респираторной систем
- определение индивидуальной ЧСС к целевой ЧСС
- уровень силы и выносливости мышц

- динамика развития гибкости
- определение типичных нарушений осанки и дисбаланса развития мышц, в случае необходимости используется мануальная коррекция позвоночника.

При увеличении двигательной активности и повышении уровня физической подготовленности используются современные формы оздоровительного фитнеса:

аэробика, степ- аэробика, упражнения для коррекции массы тела, памп, каллистеника, стретчинг.

Программы по аэробике, степ- аэробике включают динамические, физические упражнения низкой и средней интенсивности, в которых принимают участие многие группы мышц, обеспечивая нагрузку для кардиореспираторной системы.

Упражнения низкой интенсивности – это упражнения, выполнение которых требует менее 50 % функционального резерва, при этом слегка учащается дыхание, нет ощущение дискомфорта. Обычно рекомендуется для неподготовленных людей.

Упражнения средней интенсивности – это упражнения, выполнение которых требует от 60% до 85% функционального резерва, сопровождающиеся появлением одышки. Могут быть рекомендованы для оптимизации кардиореспираторной системы.

Упражнения аэробного характера применяются для реабилитации больных с заболеваниями сердца, помогают контролировать массу тела, обеспечивают сохранение тех структур позвоночника, которые неадекватно функционируя, способствуют возникновению болезненных ощущений.

Ослабленная мускулатура туловища – фактор риска возникновения различных нарушений. Мышечная система является единственным

«неинвазивным механизмом», посредством которого можно эффективно и постоянно воздействовать на структуры и функцию позвоночника.

Программы пилатеса и калланетики включают упражнения с отягощениями или сопротивлением на основные группы мышц и направлены на развитие силы и выносливости мышц, предотвращения болевых ощущений в области спины, а также реабилитации дисбаланса в развитии мышц. Широко применяются упражнения, в которых основным видом «сопротивления» является собственная масса тела занимающихся.

Нормальная деятельность позвоночника зависит от функциональной взаимосвязи между гибкостью и силой.

Программы стретчинг (статическое, динамическое растягивание) способствуют поддержанию достаточного уровня гибкости для обеспечения эффективных движений тела, кроме того, достаточный уровень гибкости снижает вероятность травмы, появления болезненных ощущений мышц. Движение сегментов тела происходит при достаточном удлинении мышц (антагонистов), противоположных мышцам, выполняющим движения.

Ригидность мускулатуры (сухожилий и соединительной ткани) ограничивает удлинение мышц – антагонистов и, следовательно снижает амплитуду движений сегментов тела. При осуществлении ригидной мускулатурой значительной мышечной деятельности может произойти травма или возникнуть болезненные ощущения в мышцах.

Таз является основанием позвоночного столба ригидность любой мышцы, происходящей через подвздошно-бедренный сустав может привести к нарушению функциональной взаимосвязи между нижними конечностями и туловищем.

Программы коррекции массы тела содержат: специальные рекомендации по изменению пищевых привычек, упражнения на

выносливость, продолжительностью от 20 до 30 минут при минимальной интенсивности 60% максимальной ЧСС, разъяснения неэффективности действия анорексивных препаратов (длительное применение которых приводят к физической или психологической зависимости, нервозности, раздражительности и депрессии), диуретиков, слабительных средств, эластичных поясов.

Плиометрические упражнения используются в качестве дополнительных упражнений для укрепления костей и профилактики остеопороза.

Анализ результатов выявил положительную динамику улучшения здоровья регулярно занимающихся оздоровительным фитнесом и привел к выводу, что риск нарушения здоровья при малоподвижном образе жизни выше, чем риск, связанный с физическими упражнениями.

Мануальная коррекция двигательного аппарата в системе адаптивной физической культуры

Чурилов Ю.С.

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург

В настоящее время распространены заболевания двигательного аппарата в форме остеохондрозов, миотонических синдромов с последующими неврологическими и сосудистыми расстройствами. Это приводит к нарушениям осанки, работоспособности и в конечном счете к инвалидности.

Прогрессирование гиподинамии, двигательные однообразные (статические) позы, вынужденные профессиональные положения тела и его отдельных частей приводят к изменениям в пассивной и активной частях двигательного аппарата. Прежде всего реагируют мышцы, обеспечивающие положение в суставах, что завершается спазмом как