

принцип пирамиды несколько изменился - стали применять "усеченную" пирамиду.

Фактически, принцип «усеченной» пирамиды, в разных вариациях, с успехом применяется до сегодняшнего дня в различных тренировочных программах.

Благодаря систематизации базовых понятий бодибилдинга появилась возможность для саморазвития системы.

Многие атлеты начинают эксперименты с интенсивностью, объемом тренировок, отдыхом, рабочими весами и т.д. В итоге появляются различные гуру со своими системами бодибилдинга.

Но нужно помнить, что каждый организм индивидуален, и каждому спортсмену необходимо с помощью метода проб и ошибок подобрать свою методику тренировок.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга / И. Е. Гусев. – Москва: Харвест, 2007. – 160 с.

2. Хрипач Г. Н. Бодибилдинг современный подход / Г. Н. Хрипач. – Санкт - Петербург: Питер, 2012. - 160 с.

3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 824 с.

4. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, О. П. Щур, В. П. Щур. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

HISTORICAL ASPECTS OF TRAINING METHODS IN BODYBUILDING

*Hoffman Maria Stanislavovna,
Ural Federal University*

*named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg city*

УДК 615.825

ПОВЫШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА У ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Леонтьева Евгения Юрьевна,

магистрант программы «Физическая реабилитация»,

Серова Нина Борисовна,

*директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.*

Ельцина, г. Екатеринбург

Аннотация. Статья посвящена проблеме подвижности позвоночника людей зрелого возраста с помощью изменения его морфофункционального состояния за счет применения физических упражнений в режиме нагрузок и восстановления.

Ключевые слова: позвоночник, подвижность, люди зрелого возраста, морфофункциональное состояние, физические упражнения.

Abstract. Article is devoted to the mobility of the spine middle-aged people by changing its morphofunctional state through the use of physical exercise in stress and recovery mode.

Index terms: spine, mobility, people of mature age, morphofunctional state exercise.

Позвоночник – это основа, каркас, он состоит из 32-34 позвонков, большая часть которых соединена за счет межпозвоночных дисков. Благодаря этой конструкции достигается подвижность и стабильность всего тела. Позвоночный столб несет защитную функцию для спинного мозга, опорную – для органов и тканей, поддерживает голову, формирует грудную, брюшную полость и полость таза.

Согласно международной классификации болезней, существует более 100 форм заболеваний, связанных с позвоночником.

Около 30% населения развитых стран страдает хроническими болями в спине, причем число больных неуклонно увеличивается. Самой частой причиной являются дистрофические поражения позвоночника, в частности остеохондроз. Частота неврологических проявлений достигается в разных выборках взрослого населения 30-80% [1].

В структуре ежегодной обращаемости населения по поводу всех заболеваний на долю патологии позвоночника приходится 7% [4].

Диагностика и лечение дегенеративно-дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата продолжает оставаться наиболее актуальной проблемой современной медицинской науки и клинической практики. Пусковых механизмов развития дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике может быть много (травма, инфекция, интоксикация, любой другой стрессовый фактор), которые приводят к декомпенсации трофических систем и перегрузке позвоночных двигательных сегментов [5].

К 40 годам поясничный остеохондроз проявляется у 77% больных [3].

В конце XX в. ученые выяснили, что возрастной остеопороз в позвоночнике начинает проявляться на 5–6-м десятилетии жизни. Хондроз межпозвоночного диска, приводящий к остеохондрозу, связан как с механическим его повреждением вследствие повторяющейся нагрузки в течение жизни, так и с изменением внутренней структуры позвоночника. Отмечено возрастное снижение высоты позвонков - в среднем на 1 мм за период 20–60 лет и увеличение их поперечных и сагиттальных размеров. С возрастом дистрофические изменения в позвоночнике затрагивают более пяти позвонков [2].

Поль Брэгг в своих работах писал о том, что от состояния позвоночника зависит общее состояние человека, и возраст здесь не играет роли. Все выше приведенные факты говорят о том, что позвоночник, как основа опорно-двигательного аппарата, нуждается в восстановлении. Существует множество различных методик, подходов и способов для работы с проблемами позвоночника. Например, Бубновский С.М., Дикуль В.И., Шамхалян А.Б., Фельденкрайз М.П., Брэгг П.С. и другие освещают эти проблемы, разрабатывая собственные методики. Однако многие из этих систем не имеют научно-методического обоснования.

В основном объеме литературы, посвященной проблемам позвоночника (Бубновский С.М., Попелянский Я.Ю., Белая Н.А., Елифанов В.А. с соавторами, Очерет А.А., Петров К.Б., Девятова М.В. с соавторами, Мильнер Е.Г.) авторы отталкиваются в первую очередь от снятия болевых ощущений. Комплексы

лечебной и восстановительной физкультуры не допускают болевых синдромов либо допускают работу на грани с болью. Появляется вопрос: в какой степени подвижность позвоночника зависит от работы коротких мышц, а в какой степени – от крупных? Большинство вышеописанных методов не дополняются конкретными описаниями на тот период, когда будут сняты боли. Нужно ли увеличивать нагрузки, чтобы проблемы снова не начали беспокоить. Нужно ли заниматься только увеличением силовой нагрузки или нужно расширять функционал мышц. Как менять режимы тренировок, длительность, технику. Как динамически менять комплекс в зависимости от изменения состояния человека, функциональных возможностей его позвоночника и всего организма.

Изучение методик лечебной физкультуры в восстановлении подвижности позвоночника обусловлено огромным количеством физических упражнений, режимов их выполнения. Каждый занимающийся отдает свое предпочтение какому-то определенному виду нагрузок, любимому направлению. Однако на практике этого оказывается не достаточно. Одно и то же упражнение можно использовать для лечения, профилактики или реабилитации, а можно им нанести сильный ущерб собственному организму. Физическая культура является единственным эффективным профилактическим методом повышения подвижности позвоночника. Физиологические, биомеханические свойства позвонков, дисков и суставов следует корректировать постоянно. В этом состоит смысл работы с позвоночником за счет физических упражнений. Актуальность темы очевидна. Все вышеописанные позиции показывают, что тема подвижности позвоночника людей в зрелом возрасте не раскрыта. Отсутствует информация о том, есть ли возможность у таких людей жить полноценно. Предполагается, что систематическое воздействие различных физических упражнений и массажей с учетом режимов нагрузок и восстановления, последовательно применяемых по специально разработанной комплексной программе, существенно улучшит морфофункциональное состояние позвоночника людей зрелого возраста (35 – 55 лет) уже в течение года. При исследовании состояния позвоночника будут применяться методы оценки гибкости позвоночника за счет амплитуды движений в разных плоскостях, сила мышечно-связочного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алатарцева С.А.* Фитбол в реабилитации больных с неврологическими проявлениями поясничного остеохондроза: Материалы Всероссийского научного форума по восстановительной медицине, лечебной физкультуре, курортологии, спортивной медицине и физиотерапии «РеаСпоМед 2008» // С.А. Алатарцева, В.С. Ларина, Т.М. Федотова, Т.Е. Яценко, И.В. Суслопарова, С.К. Кулеша. – Москва. – 2008 – С. 6.

2. *Каранетян М.К.* Антропологические аспекты морфологической изменчивости костного позвоночника (по метрическим и остеоскопическим данным): ДИССЕРТАЦИЯ на соискание ученой степени канд. биол. наук: 03.03.02. - Москва. – 2015. – С. 36.

3. *Попелянский Я.Ю.* Ортопедическая неврология (вертеброневро-логия): руководство для врачей / Я.Ю.Попелянский. - 5-е изд. – Москва: МЕДпресс-информ, 2011. – С. 418.

4. *Фомичев Н.Г.* Вертебродология Российской Федерации: проблемы и пути улучшения организации специализированной помощи / Н.Г. Фомичев, М.А. Садовой // Хирургия позвоночника. – 2004. - № 1. - С. 27.

5. *Шатрова В.П.* Применение низкоинтенсивного лазерного излучения В комплексной терапии больных остеохондрозом позвоночника: Труды Научно-практической конференции «Реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата // В.П. Шатрова, Т.А. Жарова. - Москва. – 2011 – С. 106.

INCREASED MOBILITY SPINE OF MIDDLE-AGED PEOPLE

Eugene Y. Leontiev,

master's degree program "Physical rehabilitation"

Serov Nina B.,

*Director of the Institute of Physical Culture, Sport and Youth Policy,
Ural Federal University named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg*

УДК 795.421

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Рябкова Нинель Ивановна,

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Уральский государственный юридический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме поддержания физической формы девушек-студенток в процессе физического воспитания в вузе с применением новых видов спорта и технических новинок, таких как скандинавская ходьба.

Ключевые слова: физическая форма, физическое воспитание, девушки-студентки, скандинавская ходьба.

Abstract. The article contains theoretical and methodical materials devoting the problem of physical form maintaining for female student's physical education in high school using such new sports and technical innovations as Nordic walking.

Keywords: physical form, physical education, female students, Nordic walking.

Введение. Недостаток движения, который к сожалению, является следствием технического прогресса и поощряется современной общественно-экономической системой, уже привел к неприятным результатам: с каждым годом увеличивается число людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями опорно-двигательной и нервной систем, находящихся в постоянном стрессе и испытывающих депрессивные состояния.

Здоровье человека в любые времена признавалось в качестве гаранта существования различных сфер жизнедеятельности общества.