

сплочению, стабильности коллектива и совершенствованию работы Совета УрГЮА во всех направлениях.

Нами были опрошены участники Студенческого Совета всех факультетов и колледжа УрГЮУ. Всего было опрошено 47 человек. Вопрос звучал так: «Влекут ли спортивные мероприятия к сплочению вашей команды и отражается ли это на результатах основной деятельности?»

1. 87% опрошенных ответили «Да, однозначно»
2. 13% опрошенных ответили «Затрудняюсь ответить»
3. 0% опрошенных ответили «Нет»

Мы считаем, польза корпоративного движения огромна и с каждым годом только развивается, что влечёт за собой успех различных компаний и иных объединений.

Биографический список

1. *Закирова, Л. Р.* Спортивный менеджмент в России и за рубежом / Л.Р. Закирова. Текст: непосредственный //Российская наука в современном мире. 2018. С. 213-215.

2. *Колтан, С. В., Конеева Е. В.* Корпоративный спорт и его миссия в развитии международной компании / С.В. Колтан. Текст: непосредственный //Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2014. №. 5. С. 75-79.

3. *Мичуда, Ю.* Спортивный маркетинг: проблемы становления в переходном обществе/Ю. Мичуда. Текст: непосредственный //Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. 1998. Т. 2. С. 324-325.

4. *Мяконьков, В. Б.* Социальная психология маркетинга в спорте / СПбГАФК им. Лесгафта П.Ф. СПб., 2001. Текст: непосредственный.

УДК 796/799

Шаблина А.М., Терешкин А.Ф.

Shablina A.M., Tereshkin A.F.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

The Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg? Russia

Nastia.akishina@yandex.ru

КОМПЛЕКСНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В статье рассматривается опорно-двигательный аппарат человека, его нарушения и способ восстановления после травмирования. Разработано новое направление оздоровительной направленности, позволяющее сделать процесс восстановления эффективнее и разнообразнее. Методика PlastiF как способ профилактирующей и регенирирующей работы с телом и сознанием человека.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, опорно-двигательный аппарат, профилактика заболеваний, нарушения, восстановление.

COMPREHENSIVE HEALTH PROGRAM IN THE PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCLE-MOTOR APPARATUS

Annotation. The article discusses the human musculoskeletal system, its disorders and the method of recovery after injury. A new direction of health-improving orientation has been developed, which makes it possible to make the recovery process more efficient and diverse. The PlastiF method as a way of preventive and regenerating work with the human body and mind.

Keywords: health training, musculoskeletal system, disease prevention, disorders, recovery.

Физическая культура сегодня занимает одно из самых важных мест в жизни человека.

Она способствует развитию всех систем организма и является неотъемлемой частью здоровья в целом. Бесспорно, раньше человек двигался гораздо больше и его образ жизни считался активным, сегодня же малоподвижность несколько преобладает, это связано, конечно же, с инновациями современного мира. День большинства офисных работников состоит из дороги на автомобиле туда, обратно, восьмичасового сидения за компьютером и просмотра телевизора дома, да, возможно пример несколько приукрашен, однако, похожие истории встречаются регулярно в практике тренеров и педагогов физической культуры.

Стоит отметить, что сегодня большое количество людей начали заниматься фитнесом, осознанным фитнесом, который в какой-то степени заменил понятие обычной физической культуры. Эта сфера стремительно развивается, об этом свидетельствует огромное количество новых направлений и программ, технологии (инвентарь, тренажеры и т.п.). Нарушения опорно-двигательного аппарата считаются одной из основополагающих проблем человека, ведущего малоподвижный образ, у него развиваются различные заболевания, ухудшается самочувствие и снижается качество жизни и т.д. Иными словами, малоподвижный образ жизни оказывает пагубное влияние на опорно-двигательный аппарат человека, поэтому необходимо разработать комплексную оздоровительную программу, которая окажет положительное влияние на организм и будет выступать средством профилактики заболеваний ОДА. Давайте подробнее разберем понятие опорно-двигательный аппарат, причины его нарушений.

Опорно-двигательный аппарат совокупность костей скелета, суставов, сухожилий, мышц и их сосудистой сети и нервных образований. При помощи нервной регуляции он обеспечивает передвижение и другую двигательную деятельность [5].

Оздоровительная программа представляет собой систему мер, направленных на оптимизацию оздоровительной деятельности и ее модернизацию. Цель оздоровительной программы – создание надежной системы управления качеством оздоровительной деятельности, а также механизма привлечения к ее реализации различных ресурсов (интеллектуальных, технологических, материальных) [3].

Разработка оздоровительной программы начинается со сбора необходимой информации: о состоянии здоровья и физического развития занимающихся; о качестве деятельности персонала в направлении обеспечения здоровья занимающихся, о наличии соответствующих условий, качестве контроля и т.п.

Для того, чтобы достигнуть основной цели нам необходимо подробно рассмотреть основные нарушения опорно-двигательного аппарата, наличие которых препятствуют благоприятному развитию всех систем человека.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) обладает несколькими функциями, к ним относятся:

- Опорная — фиксация мышц и внутренних органов;
- Защитная — защита жизненно важных органов (головной и спинной мозг, сердце);
- Двигательная — обеспечение простых движений, двигательных действий (осанка, локомоции, манипуляции) и двигательной деятельности;
- Рессорная — смягчение толчков и сотрясений;
- функция кровотока — образование крови в красном костном мозге;
- метаболическая функция — участие в обмене кальция, железа, меди и фосфора.
- Биологическая — участие в обеспечении жизненно важных процессов, такие как минеральный обмен и кровообращение кровотока и другие [5].

Нарушения опорно-двигательного аппарата приносят большой дискомфорт и делают самые простые действия практически невыполнимыми. При анализе научных источников нами был выделен ряд нарушений ОДА. Стоит отметить, что в медицине ученые разделяют их на категории, а также на характер получения заболевания (врожденный и приобретенный). Если с врожденным специалисты физической культуры, спорта и реабилитации не особо что-то могут сделать, так как это по сути является индивидуальной особенностью человека и необходимо создавать условия для того, чтобы ситуация не ухудшалась, то с приобретенными и возрастными необходимо усиленно работать [5].

Рассмотрим подробнее основные причины заболеваний ОДА:

1. Внутриутробная патология:

- инфекционные заболевания матери, последствия соматические заболевания матери, тяжелые токсикозы беременности;
- несовместимость по резус-фактору или группам крови;
- травмы, ушибы плода;
- интоксикации;
- экологические вредности.

2. Родовая травма, асфиксия.

3. Патологические факторы, действующие на организм ребенка на первом году жизни: нейроинфекции (менингит, энцефалит и др.); травмы, ушибы головы ребенка; осложнения после прививок [4].

Также к нарушениям опорно-двигательного аппарата можно отнести в целом «неправильную» осанку, к ней относятся и сутулость, и гиперлордоз, и гиперкифоз, вальгусная и варусная постановка стопы, «косточка» на большом пальце, «холка» в шейном отделе и т.д. К причинам неправильной осанки относят: сутулость при ходьбе и сидении, использование не соответствующей возрасту мебели, привычка стоять, сидеть на одной ноге, плохо развитая мускулатура, неправильная обувь, ношение тяжестей, Отсутствие или недостаток физической активности, неполноценное или несбалансированное питание, полученные травмы или неудачно перенесенные операции, пожилой возраст, излишний вес, вредные бытовые привычки, например, сон на неудобной кровати или в неправильной позе, период беременности, нарушения гормонального фона и т.д. Более глубоко причины нарушений осанки подробно рассмотрены в работах В. А. Доскина; Л. Г. Голубевой и др.

Стоит отметить, по данным ВОЗ, что нарушения осанки сказываются на развитии человека, специалисты отмечают следующие особенности у тех, кто имеет какие-либо заболевания из вышеприведенных в классификации:

- заторможенность;
- низкая работоспособность;
- повышенная утомляемость;
- отставание в физическом развитии;
- двигательная нескоординированность;
- нарушения в соблюдении темпа движений;
- затруднения в фиксации положения на определенное время;
- ограниченность определенных видов движений (в зависимости от диагноза);
- затруднения в освоении отдельных или основных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки).
- затруднения в соблюдении точности движений;
- низкий уровень развития некоторых физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости);

- затруднения в освоении определенных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, подскоки);
- затруднения в принятии правильной осанки и фиксации положения туловища на определенное время;
- недостаточное развитие моторных функций пальцев рук; ограничение определенных видов движений (в зависимости от диагноза).

Безусловно, существуют определенные методы лечения нарушений опорно-двигательного аппарата, к ним относят:

- Медикаментозное лечение. Включает широкий спектр хондропротекторов, противовоспалительных, обезболивающих, поливитаминных и других препаратов. Медикаменты могут быть направлены как на устранение симптомов заболеваний, так и на лечение их причин.
- Массажные процедуры. Они помогают восстановить кровообращение и приток питательных веществ к пораженному суставу, тем самым ускоряя его заживление. Массаж может использоваться не только как самостоятельный метод, но и как вспомогательный, в комплексе с другими процедурами.
- Физиотерапия. Включает использование различных видов излучения: ультрафиолетовое, инфракрасное, термо и криовоздействие, а также лечебные грязи, гирудотерапия и прочие методы. Физиотерапия часто назначается спортсменам после травм.
- Мануальная терапия. Основной инструмент в этой методике – руки врача-мануального терапевта. Включает в себя множество приемов и техник, направленных на устранение проблем с позвоночником, суставами, шеей. Улучшение подвижности, кровообращения, уменьшение боли – вот основные результаты качественной мануальной терапии.
- Использование различных видов коррекции. Это могут быть изготовленные по индивидуальному заказу ортопедические стельки, корсеты, ортезы и прочие приспособления.
- PRP-терапия. Сравнительно новый метод, который состоит во взятии у пациента крови, центрифугирования ее в специальном аппарате, отделения тромбоцитов и дальнейшего их введения в пораженную область. Благодаря так называемым факторам роста тромбоцитов, происходит более быстрое восстановление поврежденных тканей суставов и костей.
- Лечебная физкультура (ЛФК) или легкий фитнес класс (как направление фитнеса, не включающее медицинское лицензирование). Правильно подобранный комплекс упражнений помогает как восстановиться после травм или операций, так и бороться со многими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Один из самых эффективных видов занятий – тренировки в бассейне. Вода позволяет расслабить мышечный корсет, плавание способствует вытяжению позвоночного столба, а вероятность получения травмы в бассейне минимальна. Главные принципы ЛФК – умеренность и регулярность занятий.

В качестве оздоровительной тренировки, относящейся к легкому фитнес класс (если работать совместно с врачом и его рекомендациями, то лечебной физической культуре) предлагаем использовать новое авторскому направлению *PlastiF*, сочетающее в себе три основные методики: пилатес, стретчинг, йогу. Благодаря различным позам и упражнениям она придает мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность, способствует скорейшему восстановлению организма после тренировок, обеспечивает реабилитацию человека после различных травм опорно-двигательного аппарата, представляет собой антистрессовую терапию, помогает снять усталость и напряжение, обрести гармонию с самим собой, а также является профилактикой многих заболеваний. Для данного занятия необходима расслабляющая музыка, например, звуки природы [2].

PlastiF – комплекс мероприятий, положительно воздействующих на физическое, психическое и социальное здоровье человека, на основе сочетания методик пилатеса, стретчинга и йоги [1].

Тренировка состоит из нескольких частей: разминка + основная часть, заминка + медитация. Одна тренировка по времени длится 45-55 минут и содержит в себе дыхательные, силовые, «суставные» и расслабляющие упражнения. Все они собираются в одну единую, условно, хореографическую связку и повторяется 4-8 раз. На практике удобнее всего разрабатывать на 4-6 повторений с постепенным усложнением и добавлением элементов, в том формате тренировка становится более разнообразной, при этом у человека с каждым разом улучшается техническое повторение элемента, тренируется не только тело, но и ум (контроль над телом), память (запоминание связки), дыхание, выносливость, сила, гибкость и координация. Обязательной частью тренировки является медитация, именно она позволяет полностью расслабить тело, отключиться от повседневных забот и рутины.

Данный формат тренировок подходит как взрослым, так и детям, практическое использование направления показало положительный результат на психоэмоциональное состояние обеих категорий. Для детского возраста медитация была адаптирована под их возраст и читалась в виде сказки, волшебного мира и т.д. PlastiF направлен на оздоровление людей и благоприятно влияет на многие функциональные возможности организма. Благодаря ему у человека улучшается кровообращение и лимфоток, следовательно, мышцы и кожа получают более сильный приток полезных веществ, выводятся различные шлаки, токсины и излишки жидкости, ускоряется метаболизм, а это отличный способ похудения для людей с лишним весом. На таких тренировках у них не возникает неприятностей с обвисшей кожей или резким снижением работоспособности, как, например, при диетах и жестких, изнурительных нагрузках в спортивных залах. Регулярные занятия при соблюдении здорового образа жизни помогают избавиться от отеков, лишнего веса, нездорового цвета кожи. Повышается общий тонус организма и сопротивляемость к инфекциям.

Таким образом, здоровье опорно-двигательного аппарата является основополагающим для гармонично развитого человека, в случае если происходит какое-то нарушение или травма ОДА, необходимо качественное длительное восстановление, именно это считается главной целью тренировочных направлений оздоровительного характера, так, например, новое авторское направление PlastiF может служить отличным способом восстановления после травм. Связки или, другими, словами комплексы упражнений позволяют не только работать с опорно-двигательным аппаратом, но и с памятью, воображением, контролем за движением, плавностью, гибкостью и т.д.

Список использованных источников:

1. Акишина, А.М. Оценка эффективности применения тренировочной программы "PlastiF"// onlinetestpad.com. URL: <https://onlinetestpad.com/srln73gqiqba2>. Текст: электронный.
2. Мягкий фитнес, новые подходы к созданию тела // zen.yandex.ru. URL: <https://zen.yandex.ru/media/azzdorovya/miagkii-fitness--novye-podhody-k-sozdaniuu-tela-chast-2-5b8806d86845a800ada76e8>. Текст: электронный.
3. Опорно-двигательный аппарат / amclinic.ru // Текст: электронный.
4. Сапожникова, О. В. Фитнес: учеб. пособие / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. 144 с. Текст: непосредственный.
5. Шлыков, В. П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления: учеб. пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина [науч. ред. А.В. Чудиновских] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург Изд-во Урал. ун-та, 2018. 123 с. Текст: непосредственный.