

воспитательная среда, нацеленная на осознание обучающимися ценности и важности здоровья, здорового образа и стиля жизни; организовано взаимодействие школы и семьи в формировании культуры здоровьесбережения обучающихся, а также включены здоровьесберегающие технологии.

Библиографический список

1. Кобзев, М. В. Здоровьесбережение - как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М. В. Кобзев, Г. Т. Гаврилова, М. А. Суханова // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии*. 2015. № 48. С. 6–10. Текст: непосредственный.
2. Безруких, М. М. Родитель и учитель: как понять друг друга и помочь ребёнку / М. М. Безруких. М: РАМА, 2018. 200с. Текст: непосредственный.
3. Сердюковская, Г. Н. Гигиена детей и подростков / Г.Н.Сердюковская. М.: Медицина, 1986. 495 с. Текст: непосредственный.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКИПРО, 2002. 114 с. Текст: непосредственный.

Степанова А. А., Бараковских К. Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Anastasia.martynova.20@gmail.com

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА ДВИЖЕНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Аннотация. Перед началом занятий физическими упражнениями, преследуя разные цели занятий фитнесом, клиенту необходимо иметь понимание, как его тело распределяет нагрузку в движении и статическом положении. Результаты диагностики покажут направление тренировок, какие подойдут человеку на начальном этапе

и которые подготовят его тело и организм в целом к дальнейшей безопасной тренировочной деятельности.

Ключевые слова: функциональная диагностика, движение, безопасность, фитнес.

Функциональная диагностика может послужить отправной точкой в начале занятий фитнесом, как для самого занимающегося, если он планирует заниматься самостоятельно, так и для его тренера. Каждый человек индивидуален в состоянии своего здоровья, в функционировании всех органов и систем, в особенностях строения мышечной и костной систем, образе жизни, физической подготовленности и в постановке цели тренировок, поэтому важно составлять тренировочный процесс исходя из его полного анамнеза. Что в занятиях фитнесом подойдет одному человеку, другому может навредить. Функциональная диагностика движения, позволяет точно определить у занимающегося наличие мышечного дисбаланса, недостаток мобильности суставов, патологических двигательных расстройств.

Аппаратная диагностика может предоставить полную оцифровку движения всей скелетно-мышечной системы и оцифровку осанки в статическом положении. Во время диагностики можно увидеть все амплитуды движения в суставах и дать оценку движения и положения стоп. Исследование проводится без излучения, с помощью потока света и компьютерных технологий обработки информации с поверхности тела исследуемого, что является абсолютно безопасным. Метод не имеет ограничений по возрасту и состоянию здоровья.

Визуальную диагностику может провести специалист, компетентный в этой области: остеопат, мануальный терапевт, кинезиолог, специалист по движению. Но результаты диагностики будут

зависеть как от компетентности специалиста, его опыта работы, так и от достоверного анамнеза занимающегося. Специалисты в области остеопатии рассматривают человеческое тело, как единую трехмерную мышечно-скелетную, нервную и психическую систему, которая постоянно адаптируется к новым обстоятельствам пребывания и развития в окружающей среде. Любой сбой в одном из этих трех элементов приводит к дисбалансу работы остальных. Но остеопатия и мануальные техники могут только на краткосрочный период исправить какие-то дисбалансы в теле человека. Именно в совокупности с разными видами фитнеса, правильно подобранными упражнениями возможно убрать корень проблемы, если таковая есть. Но этот результат возможен путем взаимодействия специалистов из нескольких областей деятельности, в том числе из фитнес-индустрии.

Роль диагностики движения перед занятиями фитнесом очень высока. Нет идеальных людей, если рассматривать со стороны физического состояния. Образ жизни, гиподинамия, стресс, даже неправильно подобранная обувь влияют на развитие скелетно-мышечного дисбаланса как у ребенка, так и у взрослого человека [2].

С какой целью следует проводить вышеперечисленные диагностики:

- анализ осанки в привычных для тела положений и того, насколько эффективно тело противостоит ежедневному влиянию гравитации;
- анализ подвижности всех суставов тела и всех отделов позвоночника во всех плоскостях движения; достаточно ли подвижности и стабильности в теле для совершения эффективных и безопасных движений, без создания излишнего напряжения в теле;
- обнаружение зон, ограниченных в движении, что может вызывать дополнительную нагрузку для других участков тела;

- постановка тренировочных целей, с ориентировкой на восстановление естественной биомеханики, для развития тела по разным физическим показателям, для его гармоничного и всестороннего развития.

Что может произойти, если пренебречь прохождением диагностики перед началом занятий разными видами фитнеса, особенно если их цель силовой тренинг [1]:

- все ударные нагрузки будь то бег или прыжки могут привести к травмам суставов, если будет идти неправильное распределение нагрузки между стопами;

- если при проблемах с позвоночником, гипертонусе мышц спины занимающийся с начальным уровнем подготовки будет совершать осевые нагрузки с дополнительным оборудованием (грифы, гантели, гири), есть риск усугубления состояния здоровья;

- при различных наклонах тазобедренного сустава (передний, задний), что в норме быть не должно, упражнения на мышцы ног могут вызвать дополнительную неправильную нагрузку для других мышц, не участвующих в данном движении;

- при вальгусной деформации коленных суставов ягодичные мышцы могут быть плохо развиты, последствием чего могут быть боли в поясничном отделе позвоночника;

- и множество других примеров, как подобранные нагрузки без учета приобретенных и врожденных анатомических особенностей опорно-двигательного аппарата и других систем организма могут нанести отрицательные воздействия для здоровья занимающегося.

Таким образом, важно понимать, что человеческий организм эта целостная система, где все взаимосвязано между собой. Правильное функционирование одной скелетно-мышечной группы будет отражаться

на работе остальных. Какую бы цель не преследовал клиент в начале занятий фитнесом, крайне важно пройти как медицинское обследование, так и диагностику движения для того, чтобы правильно подобрать необходимые упражнения и нагрузку для достижения конечного результата без вреда здоровью.

Библиографический список

1. Баррер, С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок / С. Баррер. - ООО «Альпина Паблишер», 2015. 222с. Текст: непосредственный.
2. Семенов, А. Как мы улучшаем движение / А. Семенов. // Сайт клуба «Анатомия». URL: <http://anatomyclub.com/myi-pishem/kak-my-uluchshaem-dvizhenie/>. Текст: электронный.

Степанян С.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Надежда»

г. Екатеринбург, Россия

daido-oss@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ:

ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОСТИ

Аннотация. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять.

Ключевые слова: молодежная среда, воркаут, кроссфит, правильное питание, активный отдых.