

Григорьева Екатерина Васильевна,

магистрант 1-го курса, кафедра «Адаптивная физическая культура»,

научный руководитель – Горелик Виктор Владимирович,

к.б.н., доцент кафедры «Адаптивная физическая культура»,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,

г. Тольятти, Самарская область, Россия

РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

Аннотация. В статье рассматриваются современные системы оздоровления – пилатес, фитнес-йога, бодифлекс и их влияние на физическое состояние занимающихся. Изучено и исследовано влияние оздоровительных практик на показатели физических показателей-гибкости, выносливости мышц, укрепление мышечного корсета у занимающихся в различных возрастных группах.

Ключевые слова: Оздоровительные методики, здоровье, бодифлекс, пилатес, фитнес-йога, упражнения, тело, позвоночник, здоровье, движение, вариабельность сердечного ритма.

В наше время, в век развития высоких технологий, транспорта промышленности, человеку все сложнее поддерживать свой организм в здоровом состоянии [1]. Помимо неблагоприятной экологической обстановки ухудшению здоровья способствуют неправильное питание и частые стрессы. Все эти факторы уменьшают продолжительность жизни и существенно снижают ее качество. Но надо отметить, что с негативным влиянием среды и неправильного образа жизни можно и нужно бороться. Стоит особо подчеркнуть, что здоровье – залог активного образа жизни, поэтому между понятиями «здоровый» и «активный» зачастую стоит знак равенства и это неспроста. Тенденция современного человека – гиподинамия (пониженная физическая деятельность, которая приводит впоследствии к атрофии мышц, нарушению работы внутренних органов и развитию различных болезней).

Физическая деятельность стоит на первом месте, и, надо сказать, это не случайно. Без физической нагрузки человеческий организм теряет защиту,

быстрее поддается различным инфекциям и болезням. Вот почему так актуален в наше время вопрос физического оздоровления [2, 3].

Здоровье можно сохранять двумя путями. Первый из них связан с поддержанием гомеостаза организма. Под этим медицина понимает способность организма обеспечивать постоянство своей внутренней среды вопреки изменениям среды внешней. При этом человек стремится оградить себя от чрезмерных нагрузок и физического, так и психологического порядка. Второй принцип сохранения здоровья связан с механизмом адаптации, когда организм активно приспосабливается к изменившимся внешним условиям и повышает свою устойчивость в процессе целенаправленной подготовки к предстоящим трудностям.

Если размеры адаптации слишком велики и превышают возможности организма, то возникает опасность того или иного заболевания. Повышение адаптационных возможностей организма связывают с повышением уровня его тренированности в процессе физических упражнений. По данным И.А. Аршавского, повышение адаптационных резервов осуществляется в три фазы.

Первая фаза – анаболическая, на которой организм активизирует свои внутренние энергетические ресурсы. На второй фазе организм переходит на новый, более высокий уровень энергетических трат, во время которого по ходу деятельности начинается индукция постепенного накопления энергетических резервов. В третьей фазе тенденция роста энергопотенциала увеличивается, в результате чего в организме повышается резерв адаптации, а, следовательно, и здоровья [4]. С чего же стоит начинать оздоровление?

Начинать оздоровление своего организма нужно, прежде всего, с изменения образа жизни. Если вовремя начать оздоравливающие процедуры, то есть шанс продлить свою молодость. Во-первых, самое главное – это отказ от табакокурения и употребления спиртных напитков. А далее первые шаги на пути к здоровью – правильное сбалансированное питание, что касается напитков – то следует пить как можно больше чистой воды. Необходимо

соблюдать режим сна, отдыха и приёма пищи; регулярные физические нагрузки, закаливание, массаж [3, 5].

Остановимся и более детально рассмотрим оздоровительные методики, которые доступны в каждом оздоровительном фитнес-центре, подходят всем и не имеют противопоказаний по здоровью (за исключением-беременности).

Бывает так, что у человека из-за травм или проблем со здоровьем нет возможности заниматься активными физическими нагрузками. Специально для них разработаны специальные оздоровительные программы, позволяющие прорабатывать мышцы с щадящей нагрузкой на позвоночник и суставы. Также эта методика идеальна для людей с избыточным весом более 10 кг. Подходит людям, перенесшим травмы или с излишней полнотой. Методика очень щадящая, легко переносится, но надо отметить, что для похудения таких методик недостаточно.

Итак, бодифлекс – это техника правильного диафрагмального дыхания в сочетании с физическими упражнениями, направленная на оздоровление организма и похудение. Автором методики стала американка Грир Чайлдерс.

Главные условия методики – голодный желудок (последний прием пищи – не позже чем за четыре часа перед тренировкой) и ежедневные занятия. Только при соблюдении этих условий можно сбросить лишние килограммы и оздоровить организм.

Занятия проходят в группах под наблюдением инструктора. Осваивать технику дыхания самостоятельно – небезопасно. Комплекс движений инструктор составляет исходя из заболевания тренируемого: искривления позвоночника, заболевания суставов, травмы:

- позволяет без тяжелых физических нагрузок сбросить пару-тройку килограммов;
- ускоряет кровообращение, насыщает ткани кислородом;
- подходит для людей с ожирением или травмами.

Но эффект не достигается, если женщина принимает антидепрессанты или гормональные противозачаточные средства.

Далее, пилатес – это комплекс упражнений без кардионагрузки. Упражнения в основном направлены на укрепление позвоночника и мышечного корсета спины [6]. Основателем этого направления был немец Джозеф Пилатес. Изначально он разрабатывал систему упражнений на растяжку для себя. В детстве он болел рахитом и рос очень слабым. Составленный им комплекс упражнений помог ему укрепить организм и добиться крепкого тела. Известное выражение принадлежит Джозефу Пилатесу: «Через 10 уроков пилатеса вы почувствуете себя лучше, через 20 занятий будете выглядеть лучше, через 30 получите абсолютно новое тело».

Все упражнения комплекса в пилатесе выполняются плавно, без рывков. Система является безопасной и подходит всем, независимо от пола, возраста и физической подготовки. Развитие мышц малого таза позволяет заниматься фитнесом во время беременности и после родов, не бросая тренировок. Основное внимание на тренировках уделяется правильному дыханию и глубокой проработке всех мышц. Надо отметить, что пилатес рекомендуется врачами при проблемах со спиной.

Третья методика-это фитнес-йога. Она представляет собой слияние двух направлений – фитнеса и йоги, которая доступна для людей всех возрастов и разным уровнем подготовки [7].

Фитнес хорошо тренирует тело, но мало внимания уделяет времени мыслям и не всем подходит по состоянию здоровья. А йога больше подходит для людей, которые любят спокойный и размеренный образ жизни. Но мало кто в наши дни готов уделять столь большое внимание медитативным практикам, которые рекомендуются в йоге.

В фитнес-йоге нет силовых нагрузок, каждая группа мышц прорабатывается отдельно. Большая роль отведена правильному дыханию и концентрации. С одной стороны – это самый простой вариант классической

йоги, с другой – особый вид растяжки, который умело, совмещает элементы стрейчинга и силовых нагрузок.

Перечислим некоторые плюсы этой методики:

- улучшается осанка, гибкость, кожа становится более упругой;
- позволяет убрать лишние килограммы;
- снимает стресс и усталость;
- подходит для людей любого возраста.

В заключении можно сказать, что каждый из нас приходит к оздоровлению в определенный период жизни: кто-то после перенесённых болезней, кто-то в результате духовных устремлений. Главное здесь – это стремление прожить долгую и счастливую жизнь, без боли и недугов. Регулярные физические нагрузки, соблюдение режима дня и здоровое питание помогут укрепить здоровью и продлить молодость.

Нет человека, который когда-нибудь чем-нибудь не болел. Но иногда достаточно затратить минимум усилий, чтобы почувствовать себя непобедимым перед любой болезнью, – ведь природа позаботилась о нашем совершенстве, одарив человеческий организм способностью в нужный момент подключать те внутренние резервы, которые заложены в каждом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков О. Гимнастика от ста недугов // *Физкультура и спорт*. – 1999. – №7. – С. 18-19.
2. Преображенский В. Гимнастика для позвоночника // *Физкультура и спорт*. – 2008. – №4. – С. 18-19.
3. Горелик В.В. Адаптация школьников к физическим нагрузкам в условиях общеобразовательной школы // *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*. – 2012. – Т.14. – №1-1. – С. 292-295.
4. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 1979. – С. 1.
5. Ковриго Н. Эмоции и здоровье // *Физкультура и спорт*. – 1999. – №4. – С. 17-18.
6. Голубев С.А. Упражнения пилатес // *Физкультура и спорт*. – 2008. – №8. – С. 22-23.
7. Зубков А.Н., Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991. – С. 9-12.