

*Автор:*

**Беда Кирилл Игоревич**

студент

*Научный руководитель:*

**Бурякова Татьяна Сергеевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ МЕДИЦИНСКОГО ФИТНЕСА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: в статье рассматривается роль медицинского фитнеса при отдельных заболеваниях. Профилактика заболеваний и лечение.*

**Ключевые слова:** фитнес, медицина, здоровье, профилактика, заболевания.

Если раньше врачи старались лечить людей, то в последнее время тенденция поменялась. Медики и пациенты нацелены на то, чтобы предупредить болезнь, укрепить здоровье. Понятие медицинского фитнеса появилось в России сравнительно недавно. Четкого определения для медицинского фитнеса не существует, поэтому будем считать, что это сочетание спортивных упражнений с лечебной нагрузкой. В медицинском фитнесе комбинируются оздоровительные гимнастики, упражнения на специальных тренажерах для профилактики и восстановления функциональных нарушений организма. Основная цель медицинского фитнеса – выяснить, какие изменения произошли в организме и почему, а после вернуть человеку правильный двигательный навык.

Не смотря на индивидуально-личностное направление медицинского фитнеса, существуют общие правила для тренировок:

1. Продолжительность одного занятия 15–40 минут.

2. Последовательность (переход от более простых упражнений к более сложным).

3. Систематичность занятий (1–2 раза в день).

#### 4. Поочередное выполнение упражнений на укрепление и расслабление.

Медицинский фитнес помогает вернуть человека к полноценной жизни после любых травм и операций. Даже если организм человека не подвергался серьезным травмам, помочь понадобится людям с хроническими и острыми заболеваниями.

Рассмотрим некоторые из них подробнее. На первом месте по распространенности стоит *остеохондроз*. По статистике, этим заболеванием охвачено около 90% населения планеты. Причины различны:

- травмы;
- врождённые дефекты и генетическая предрасположенность;
- нарушения обмена веществ, ожирение;
- возрастные изменения организма;
- перегрузки позвоночника и нарушения осанки;
- слабость мышц спины;
- плоскостопие.

Людям с остеохондрозом можно полезно заниматься ходьбой, бегом, плаванием, аквааэробикой. Нужно учитывать, что только специалист должен подобрать правильную нагрузку на человека. Не следует выполнять упражнения при болевых синдромах.

Следующее заболевание – *протрузия*. Протрузия – это выпячивание края диска за пределы позвоночного столба. На начальных стадиях можно вылечить ее с помощью медицинского фитнеса. Растижение спины на наклонной поверхности и плавание укрепят позвоночник.

Редкий человек не ощущал *головную боль напряжения*. Причиной являются спазмы мышц спины, позвоночника, патологии и травмы конечностей. Для того чтобы избавиться от боли достаточно систематично выполнять комплекс упражнений для мышц. Хорошо помогает справиться с проблемой массаж.

После любой *операции* организму требуется восстановление, возвращение двигательной активности. Также, после операций остается рубец – фиброзиро-

---

ванная ткань, которую нужно растянуть и создать условия для нормального восстановления. В этих случаях врачи рекомендуют выполнять упражнения на специальном резиновом гимнастическом мяче.

*Варикоз* – это еще одно распространенное заболевание, при котором положительную роль может сыграть медицинский фитнес. Занятия на тренажерах с неустойчивой поверхностью помогут предупредить и помочь в лечении варикоза. Для самостоятельных занятий подойдет упражнение со спортивным резиновым жгутом. Необходимо сесть на коврик, вытянув ноги. Спина ровно. Резиновый жгут закрепить за стопы ног, а концы ленты зафиксировать в вытянутых руках. Подтягивать руки к животу и возвращаться в исходное положение. Периодичность: ежедневно по 10 раз, 3 подхода.

Незаменимым помощником может стать медицинский фитнес при *геморрое*. Упражнения повышают тонус вен и улучшают микроциркуляцию кровотока. Считается, что одним из самых эффективных упражнений для лечения геморроя является широко распространенный прием – метод Кегеля. В результате систематических упражнений болезнь отступает, а необходимость в приеме лекарств или хирургическом вмешательстве уходит.

При некоторых заболеваниях органов *грудной клетки* легкие теряют возможность правильно двигаться во время дыхания. Осанка человека меняется, появляется сутулость. Для коррекции используют различные комплексы дыхательных упражнений.

Не стоит забывать, что начинать занятия нужно с консультации врача. Врач изучит историю болезней, измерит физические параметры, сделает кардиограмму сердца в экстремальных условиях и в состоянии покоя, что позволяет подобрать оптимальный уровень нагрузки.

### ***Список литературы***

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев.

З. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров [и др.]. – М.: Лептос, 1994.