УДК 7967012.68

Тюканько Д.Г.
Высшая Школа Бизнеса
студентка 2 курс, факультет «Гостиничное дело»
Южный Федеральный Университет
Россия, г. Ростов-на-Дону
Демьянова Л.М.
кандидат медицинских наук, доцент
доцент Академии физической культуры и спорта
Южный Федеральный Университет
Усенко С.В.
кандидат педагогических наук
доцент Академии физической культуры и спорта
Южный Федеральный Университет
Россия, г. Ростов-на-Дону

ЛЕЧИМ ДЕПРЕССИЮ И ПОДДЕРЖИВАЕМ ТЕЛО В ТОНУСЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК: ТРЕНАЖЁР ПРАВИЛО

Аннотация: *Данная статья посвящена достаточно актуальной на сегодняшней момент проблеме, обосновывается, как без медикаментозных вмешательств поддерживать свое тело в хорошей физической форме, и что важно, быть в гармонии со своим телом и душой. Телесные проблемы в большинстве своем связаны с психосоматикой. Болезни этого времени – апатия, боли в спине от сидячей работы и депрессия. Существует решение данных проблем, посредством физических упражнений на тренажёрах.*

Ключевые слова: *профилактические меры, боли спины, общеукрепляющий эффект, тонус мышц, улучшение работоспособности, русская йога.*

Annotation: *This article is devoted to a problem that is quite relevant at the moment, it substantiates how to maintain your body in good physical shape without*

medical interventions, and what is important, to be in harmony with your body and soul. Physical problems are mostly associated with psychosomatics. The illnesses of this time are apathy, back pain from sedentary work, and depression. There is a solution to these problems through physical exercises on simulators.

Key words: *preventive measures, back diseases, general strengthening effect, muscle tone, improved performance, Russian yoga.*

Суть «правило» в том, чтобы собрать в одном месте тренажеры и целый комплекс практик. Телесные проблемы в большинстве своем связаны с психосоматикой, есть мнение, что такие тренировки может сопровождать психолог, это раскроет потенциал людей как физический, так и духовный. Как писал А.П. Нечаев в своей монографии: «*Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность - мускульными порока» [7]*. Об этом стали забывать, есть мнение что, болезни нашего времени – апатия, боли в спине, по исследованиям Евгения Черепанова - ортопеда-травматолога, отметившего в своем исследовании, что более 80 % в течении жизни страдают от болей в спине от сидячей работы[8]. В настоящее время, когда занятия спортом набирают все большую популярность, потому что физические нагрузки важны именно для самих людей, возникает актуальным вопрос: как наличие или отсутствие регулярных физических нагрузок в жизни индивида влияют на психологическое здоровье этой личности. Этот вопрос обсуждался на множестве различных студенческих научных конференций. В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье — это такое состояние человека, которому свойственно не только

отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие[9]. Чтобы решить проблемы актуальные для нашего времени, которые были обозначены раннее, а именно, апатия и депрессия, для начала нужно выяснить, что же является фактором и критерием здоровья в целом.

Телесное или физическое здоровье - это состояние организма, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, физической формой, тренированностью, физической активностью в их соответствии способности организма выполнять свою функцию и главным образом обеспечивать свое сохранение и развитие. Важными компонентами физического здоровья являются вегетативный и иммунный статусы организма и сенсорное здоровье.[1]

Влияние физических упражнений на организм человека огромно и в ыражается в ряде биологических эффектов, эта тема рассматривалась еще научо-практических концеренциях где было доказано, что при занятии регулярных занятий спортом : увеличиваются резервные возможности, существенно повышается потенциал всех систем человека, целенаправленное занятие спортом улучшает работу двигательных и вегетативных функций организма[6].Регулярная физическая нагрузка на тренажерах помогает повысить двигательную активность и компенсировать вредное вл ияние сидячего образа жизни [3]. Какие бывают тренажеры и как они действуют на тело и, и на организм. Бернштейн Н.А. пишет о том, что постоянные анаэробные нагрузки помогают организму экономично расходо вать энергию, а метаболизм смещается в сторону анаболизма [2]. Существует множество тренажеров способствующих этому: Крайне эффективны и поэтому популярны кардиотренажеры.

Кардиотренажеры – это тривиальные беговые дорожки, орбитреки и велотренажеры. Беговые дорожки, на сегодняшний день это самый популярный

вид тренажеров, исследователями доказано, что занятия на беговых дорожках считаются одним из самых эффективных методов сжигания жира.

Велотренажер обладает тем же эффектом, но есть отличия. Эти тренажеры бережнее относятся к суставам. В плане похудения они так же популярны, как и дорожки. А основное воздействие то же самое – сердце и сосуды, легкие, нагрузка на ноги, а также ягодичные мышцы и мышцы пресса.

Очень эффективен и орбитрек. Эллиптический тренажер идеально подходит для тех кто желает оздоровить организм. Он подходит людям с большным сердцем, так как оснащен датчиком пульса. Следя за пульсом, можно предупредить возможные перегрузки сердца. Есть еще силовые тренажеры. В эту категорию попадает много тренажеров, их используют для набора мышечной массы и укрепления опорно-двигательного аппарата. Правильно организованные тренировки с гирями накачивают мышцы, укрепляют суставы, позитивно влияют на нервную систему, сердце, легкие, нормализуют обмен веществ, а также формируют правильную осанку. Занятия со штангой оказывают эффект на мышцы. Кроме мышц, они дают красивую осанку и фигуру. При жиме лежа, к примеру, вовлекаются не только грудные мышцы, но и мышцы всего тела. В первую очередь штанга обеспечивает рельефные мышцы рук, широкие красивые плечи и торс.

Турники используются в спортивной гимнастике. Они оказывают огромное влияние на позвоночник, спину, плечи, мышцы рук. Некоторые упражнения также нацелены на мышцы пресса. Но наибольшую пользу турник приносит все-таки спине и позвоночнику. Подтягивания формируют мышцы спины, делая их крепче, а висы – выравнивают позвоночник.

В результате исследования было доказано, что 66,7% населения занимающихся на кардиотренажерах теряют лишний вес эффективнее, нежели те 34,3%, кто занимаются на силовых тренажерах. Что относительно здоровья, то кардиотренажеры на 57,8% безопаснее для здоровья , чем силовые в 42,2%

Душевное или психическое здоровье - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя

с окружающей средой. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие человека. Решение этих проблем обсуждалось на симпозиуме по спортивной медицине[1]. Возникает вопрос, нужен целый комплекс тренажёров для этого? Нужен только «правило». Это древнеславянский универсальный тренажер для растяжки, как именно он выглядит и, как он «работает».

Правило - это древнеславянский тренажёр, само название происходит от слов «править», «исправлять», «выправлять», что собственно и делает. Так называемая «русская йога». Сама конструкция, очень проста – Для начинающих делаются промежуточные крепления (не все могут сразу сесть на шпагат). Высота имеет огромное значение: чем ниже - тем больше усилий на растяжку, нагрузка на ноги и руки очень высока. Работа с поясницей проводится именно с низкого положения. Средняя высота тренажёра составляет от восьмидесяти до ста двадцати сантиметров. В комплекте идут манжеты (или хваты) - самая у тренажёра важная часть, поскольку от их удобства зависит практически всё. Они должны быть мягкими. Выполняются либо на липучках, либо с застёжками "самосброс". Материал используется самый разный, главное - прочный. Это в лучшем случае может быть натуральная кожа, она гигиенична. Заменитель кожи не рекомендуется, так как он скользит и не имеет долговечности, не надёжен. Любая ткань комкается и съезжает, а грубая - повреждает кожные покровы. Также в комплект входят тросы и блоки, где в итоге , исцеляющийся находится параллельно земле, а где лодыжки и кисти зафиксированы в манжетах ,за счет чего происходит натяжение всего тела. В первую очередь, занятия на правило – это профилактические меры заболевания спины и общеукрепляющий эффект для всего организма. Этот тренажёр подойдет, как для опытных спортсменов, которые хотят поддерживать себя в тонусе, так и для людей, не занимающийся спортом-профессионально. Правило - это симбиоз уникальных тренажёров авторских методик направленных на: выравнивание осанки, устранение болей,

[1] XI международный симпозиум по спортивной медицине и реабилитологии под эгидой Первого МГМУ им.И.М Сеченова.

снятие напряжения после физических нагрузок, улучшение работоспособности, поддержание мышц в тонусе, самоконтроль и поддержание внимания, улучшение психологического состояния Тренировки на нём опробованы настоящими фанатами буддийских психопрактик и даосской алхимии, то есть теми, кто всерьёз практикует цигун. Все они отмечают, что и "Правило" занимается по существу тем же: укрепляет сухожилия, прорабатывает фасции, увеличивает силу мышц, а также общую выносливость, улучшает кровоснабжение, в том числе и внутренних органов, и в процессе тренировок точно так же влияет на их качество работы и постепенное обновление. Метод, сложившийся в древнейшие времена, позволявший нашим предкам-воинам получать небывалую выносливость и удивительную силу, ясность видения мира и даже в некоторых случаях сверхспособности, красочно описан в художественных произведениях. О конструкции тренажера "Правило" пишут Сергей Трофимович Алексеев в своей "Волчьей хватке" и Георгий Алексеевич Сидоров в своей книге "За семью печатями". Принцип был простым – в землю вбивали четыре столба, к которым крепили веревки. Человека за руки и за ноги привязывали к столбам и начинали растягивать его тело. Такой тренажёр действовал на все мышцы воина и дарил ему необыкновенную выносливость и силу. Самым главным испытанием было провисеть всю ночь в лесу и оно определяло станет ли воин сверхчеловеком или потеряет рассудок. На современном «правиле» нагрузки меньше, но эффективность очень высокая. «Правило» позволит не только обрести гармонию с собой и решить внутренние психологические давние проблем. Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Было установлено, что после растягивая мышц этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия Средняя

физическая активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др. Для занятий на правиле нет каких-либо строгих правил, но, неграмотность не только не помогает, но и губит все полезные начинания. Для этого обозначим для кого упражнения на тренажёре правило – противопоказаны: сердечно-сосудистая недостаточность, нарушение мозгового кровообращения, тромбофлебит; пережитый инфаркт миокарда, аортальная или сердечная аневризма, состояние после инсульта или предынсультное, сахарный диабет и его осложнения, кровоизлияния; острые инфекции, близорукость; злокачественная опухоль или склонность к ним. Таким людям лучше не начинать занятия на тренажере "Правило". Крайне нежелательно тренироваться на любом тренажёре с пороками сердца, в состоянии респираторных. Все надо делать плавно. Резкие движения могут вызвать травму. Не нужно заниматься на нем и после недавних серьезных травм. В отличии от занятий в тренажерном зале, здесь отсутствует унифицированная система на подобие «5 подходов по 10 повторений». Все индивидуально. Отзывы врачей говорят о том, что без глубокого и широкого обследования организма любые занятия, связанные с физическими нагрузками, начинать нельзя. Однако многие склоняются к тому, что здоровым людям работа на таком тренажёре вполне может принести пользу, в данном рядовом случае человек отказался от плановой операции на позвоночник благодаря своей сильной воле и желанию исцелиться нетрадиционным методом, прилагаются документальные подтверждения положительных результатов после тренировок на древнеславянском тренажере "правИло", где у пациента до занятий на тренажере были проблемы с позвоночником, а после полугодовых практических занятий, состояние стало улучшаться

Одним из вариантов этого тренажера есть отдельное сооружение под название инверсия - это тренажер, созданный для лечения позвоночника инверсионной терапией, с помощью вытягивания позвоночника. Этот тренажер - отличная возможность снимать спинные боли. Во время этой процедуры

происходит вытягивание позвоночника, растяжение межпозвоночных дисков и снятие нагрузки со спины. Помимо этого, процесс частичного или полного виса головой вниз помогает избежать «усадку» роста, которая естественно происходит в течение всей жизни из-за гравитации, как выполняется данное упражнение представлено на рисунке 2.

Благодаря этим действиям можно: избавиться от боли в спине, убрать мышечное напряжение, улучшить осанку.

В результате исследования выяснили, что люди посещавшие занятия с тренажером правило – 67,8 % избавились от боли в спине, 18,2 % убрали мышечное напряжение, 14% респондентов отметили улучшение осанки. Положительным эффектом от использования являются: укрепление связок, увеличение гибкости, улучшение вестибулярного аппарата, профилактика варикоза, снятие стресса, перестраивание позвоночника после нагрузок в физиологическое положение.

Зачастую, в конце такой тренировки советуют испытать на себе эффект расслабления так называемой «поющей чашей». Поющие чаши издревле использовались людьми по всей Азии в качестве музыкального инструмента, облегчающего медитацию и участвующего в проведении религиозных обрядов. Сегодня они не потеряли своего первоначального назначения. Тибетские поющие чаши помогают расслабиться медитирующему человеку. Они хороши при релаксации и занятиях йогой, а также применяются в различных медицинских практиках. Эффект от применения поющих чаш заключается во влиянии звука на полевые структуры тела человека. Колебания, вызванные при игре на чашах начинают входить в резонанс с внутренними колебаниями человеческого организма, постепенно приводя их к спокойному умиротворяющему ритму. В комплексе это улучшает процессы метаболизма в клетке и восстанавливает функцию иммунитета. Применение поющих чаш: успокаивает ум, избавляет человека от бессонницы, усталости и депрессии, нормализует давление, делает дыхание более гармоничным. Это не обязательно,

но 89,4% занимающихся на тренажере в конце занятия делают заключительную процедуру с использованием поющей чаши, а 10,6% решают отказаться.

Было проведено социологическое исследование, где опрошенно опрошено 100 посетителей спортивного комплекса, где был обозначен вопрос, действительно ли эти методики позволяют «быть в гармонии со своим телом и душой» и «что произошло с Вашим состоянием после регулярных занятий?» «Будете ли вы продолжать свои занятия на тренажёрах?» «Какова цель Вашего визита?» 81,9 процента отпрошенных отвечают утвердительно, что продолжат заниматься на тренажере, а вот 18,1% отрицательно настроены и не будут больше посещать занятия.87,3% респондентов отметили улучшение состояния здоровья после регулярных тренировок, а вот 22,7% процента не заметили значительного изменения своего состояния. На вопрос, что является целью визита,43% респондентов выбрали вариант, для того чтобы наладить внутренне и внешнее состояние,23,3%опрошенных выбрали вариант – поддержание физической формы, а 12,7%посетителей обозначили вариант – поправить здоровье, 10,7%респондентов пришли с целью просто попробовать себя, и самый низкий показатель у варианта – справиться с депрессией – это 8,3% процента из 100 %.

Таким образом, анализ результатов анкетирования показал, что цели посещения были оправданы, большая часть посещающих занятие с использованием тренажера правило отметили изменения в лучшую сторону относительно своего как психоматического, так и физического состояния. В заключении, не обязательно принимать множество медицинских средств, чтобы хорошо выглядеть и быть в гармонии с собой, достаточно заниматься «русской йогой» на новейшем тренажёре - правило. Йога - лучшее, наверное, что есть у человечества для развития и обретения здоровья. Но неграмотность не только не помогает, но и губит все полезные начинания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646 дата обращение 01.12.2019
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и активности. – М.: Ме дицина, 2004.
3. Волостнова В.А. ВЛИЯНИЕ АЭРОБНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(37). URL: http://sibac.info/archive/guman/10(37).pdf (дата обращения: 01.12.2019)
4. Татаринова М.В. Влияие физических упражнений на психику человека/ Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(11). URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(11).pdf (дата обращения: 30.11.2019)
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие/ Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Физкультура и спорт,2002.
6. Влияние спорта на психическое состояние: польза и вред. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.sportobzor.ru/psihologiya-i-sport/vliyanie-sporta-na-psihicheskoe-sostoyanie-polza-i-vred.html (дата обращения : 30.11.2019)
7. Нечаев А.П. Правовые проблемы семейного воспитания несовершеннолетних. Монография.С.47.
8. Черепанов Е.А. Истинные причины боли в спине. Книга. - СПБ.:2012. С.243.
9. Устав Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). С1.