



Дмитрий Шипуля –

Мифы о движении

Миф 1

- Существует чудо-таблетка!

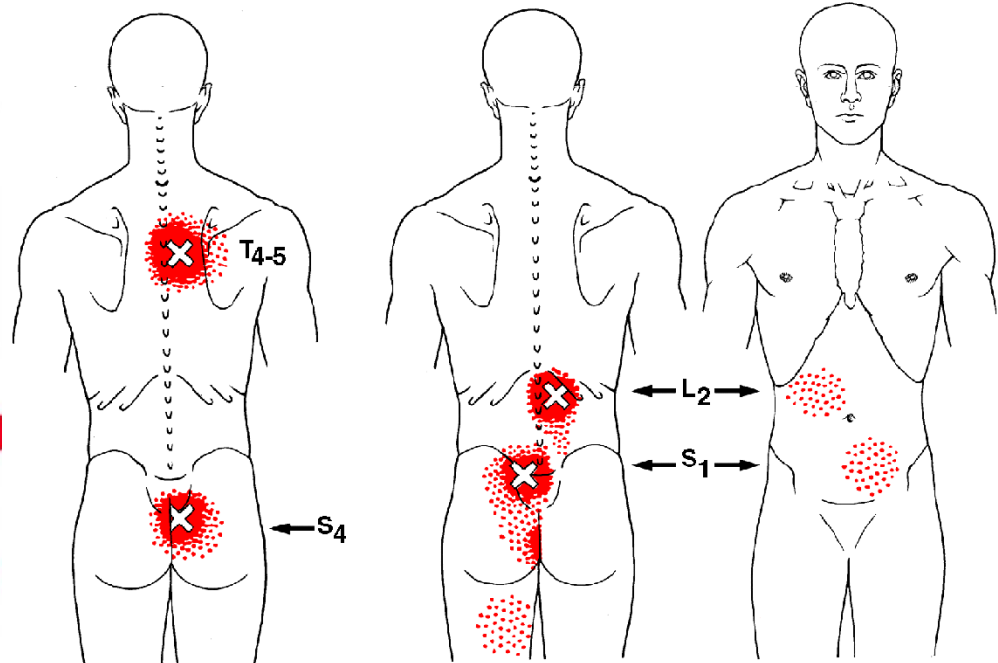
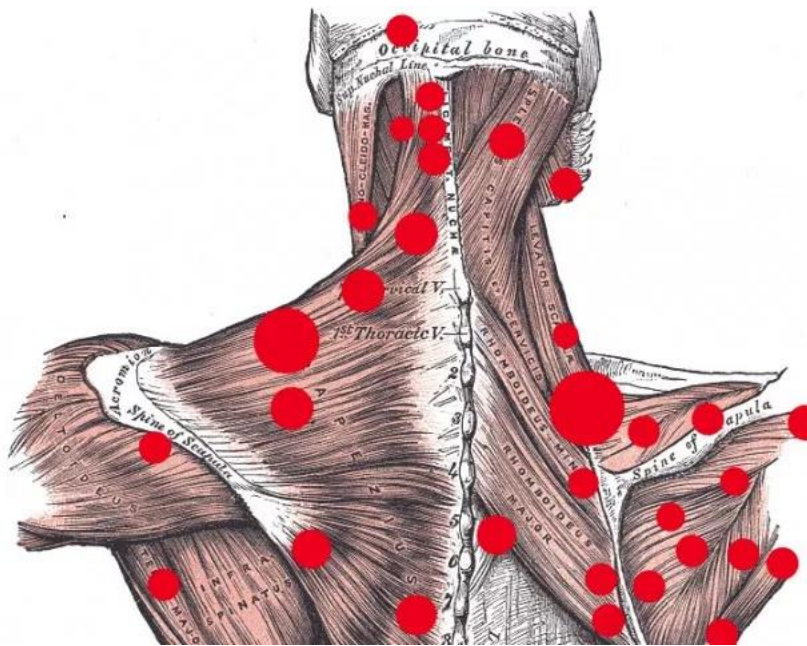


Культура Здоровья:

- **Культура мышления** (Ценности, позитивное мышление, оптимизм, эмпатия, стрессоустойчивость, безопасное поведение, неконфликтное поведение, асертивность, низкая тревожность и т.д.)
- **Культура обследований** (ответственный самоконтроль, экспресс-скрининг, центры здоровья, диспансеризация, специальные обследования и т.д.)
- **Культура движения** (еженедельный объем, эффективность, безопасность, компетентность);
- **Культура ограничений** (алкоголизма, наркомании, табакокурения, компьютерные игры и др. аддикции);
- **Культура питания** (сбалансированное питание, овощи-фрукты, качественная вода, витамины-минералы, фито + чай, БАД и т.д.).
- **Культура среды** (экология, производство, учеба, отдых, семья).

Миф 2- Гипподинамия

- Есть гиппокинезия



Миф 3 Спорт = Здоровье, Любое движение- благо

1. ПЛЕЧО
В случае падения или силовой борьбы не исключены разрывы связок, вывих суставов и другие проблемы.

2. ЛОКОТЬ
Хоть играют в футбол ногами, травмы локтевого сустава здесь обычное дело: спортсмены часто падают и получают удары соперников.

3. СТРЕСС
Футболисты на соревнованиях играют на тиа замочий, что может быть чревато нервным срывом.

4. КОЛЕНО
Травмы и высокие нагрузки повышают риск развития остеоартрита - изнашивания и повреждения суставных хрящей или поверхностей костей.

5. СУДОРОГИ
Икроножные и бедренные мышцы непроизвольно сокращаются из-за перенапряжения.

6. ПЕРЕЛОМЫ
Результат неудачных подкатов и других единоборств. Часто ставит крест на карьере спортсмена.

7. ПАХ
Эффектные падения и подкаты грозят обернуться болезненным растяжением или надрывом мышц.

8. ГОЛЕНОСТОП
Проблемы возникают при резком движении, ударе по икроножной мышце или лодыжке или при чрезмерных нагрузках.

9. ГОЛОВА
Ушиб, расхождение тканей, перелом костей происходит, когда два игрока разом пытаются отбить головой мяч, а также когда футболист врежется в стойку ворот. Чем чаще чреват столкновением:
■ Сотрясение мозга ■ Перелом челюсти
■ Травма шеи ■ Синяки вокруг глаз
■ Перелом носа ■ Выбитые зубы

10. СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
Увеличение числа сердечно-сосудистых заболеваний у футболистов - тенденция последних лет. С 2000 по 2014 год зафиксировано свыше 70 случаев летальных исходов на поле. Примерно 60 процентов смертей - из-за остановки сердца.

11. КИСТИ И ЗАПЯСТЬЯ
Характерные вратарские травмы.

12. СПИНА
Боль в нижней части может быть признаком растяжения мышц и связок или грыжи межпозвоночного диска. Из-за травматичных поворотов позвоночника часто развивается радикулит.

13. ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ
Чаще всего при ударе ногой травмируется четырехглавая мышца бедра.

Виды спорта, где травмируются чаще других

1. Бокс	4. Хоккей
2. Баскетбол	5. Спортивная гимнастика
3. Футбол	

Виды спорта, травмы в которых имеют тяжелые последствия

1. Горные лыжи	4. Мотоспорт
2. Тяжелая атлетика	5. Верховая езда
3. Автогонки	

На пиктограммах указаны виды спорта, в которых фиксируются подобные повреждения.

По данным Международной федерации спортивной медицины (FIMS).

МИФ 4 Движение= фитнесс= ДОРОГО



МИФ 5 Чем сложнее тем лучше!

- Ходить
- Стоять
- Сидеть

ФУ-ЭТО БАНАЛЬНО!

МИФ 6 Нужно измениться сразу!

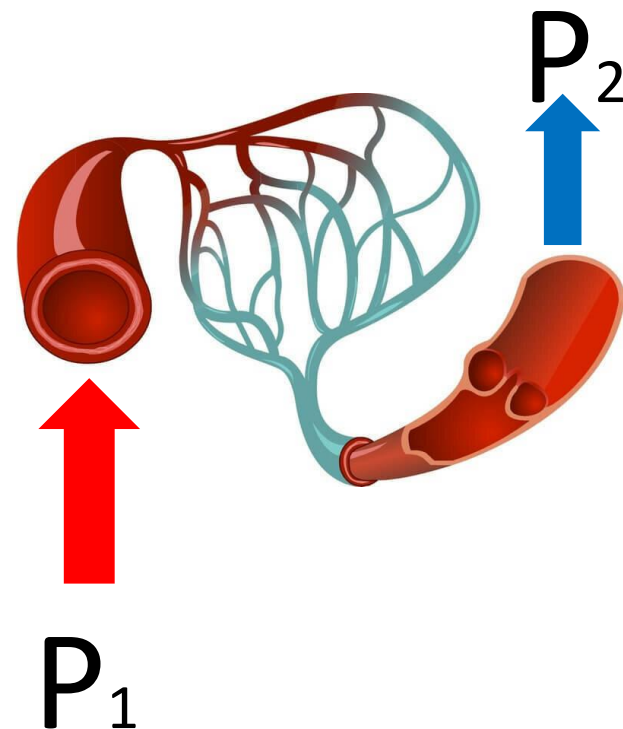
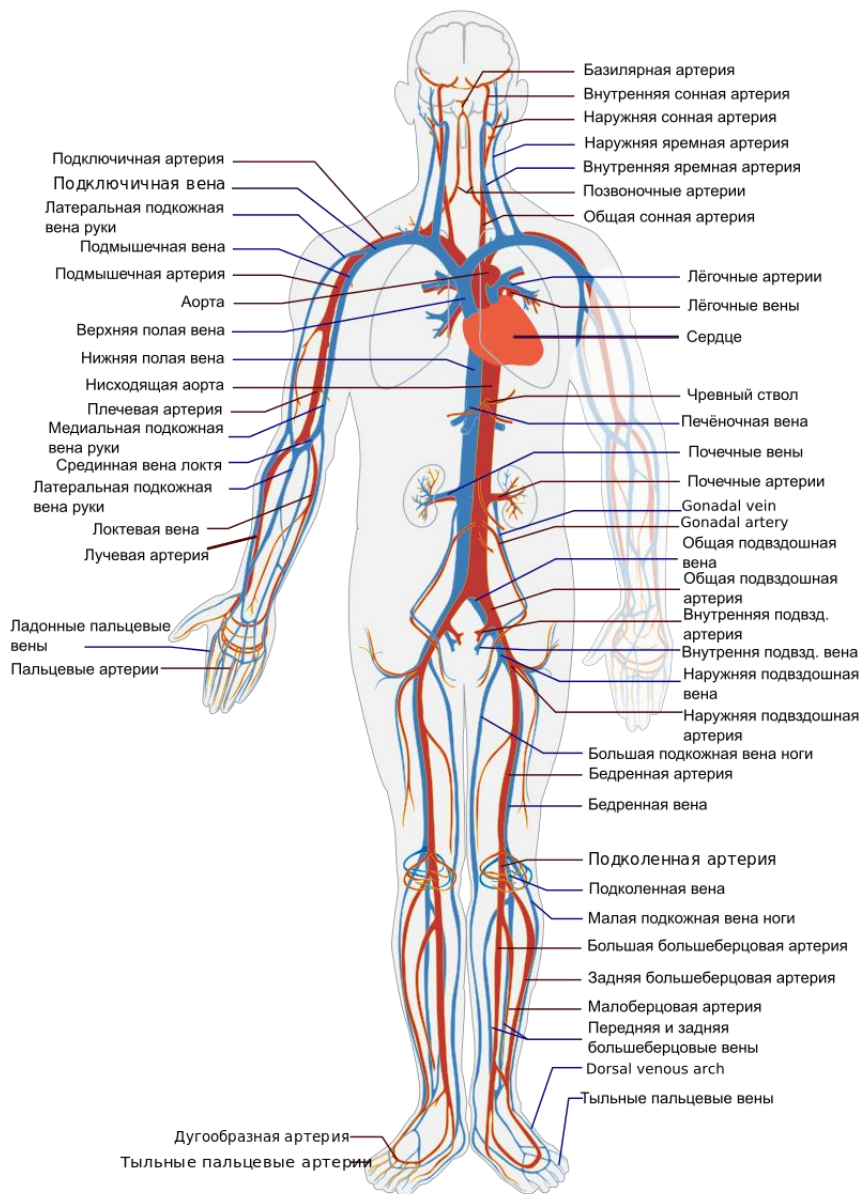


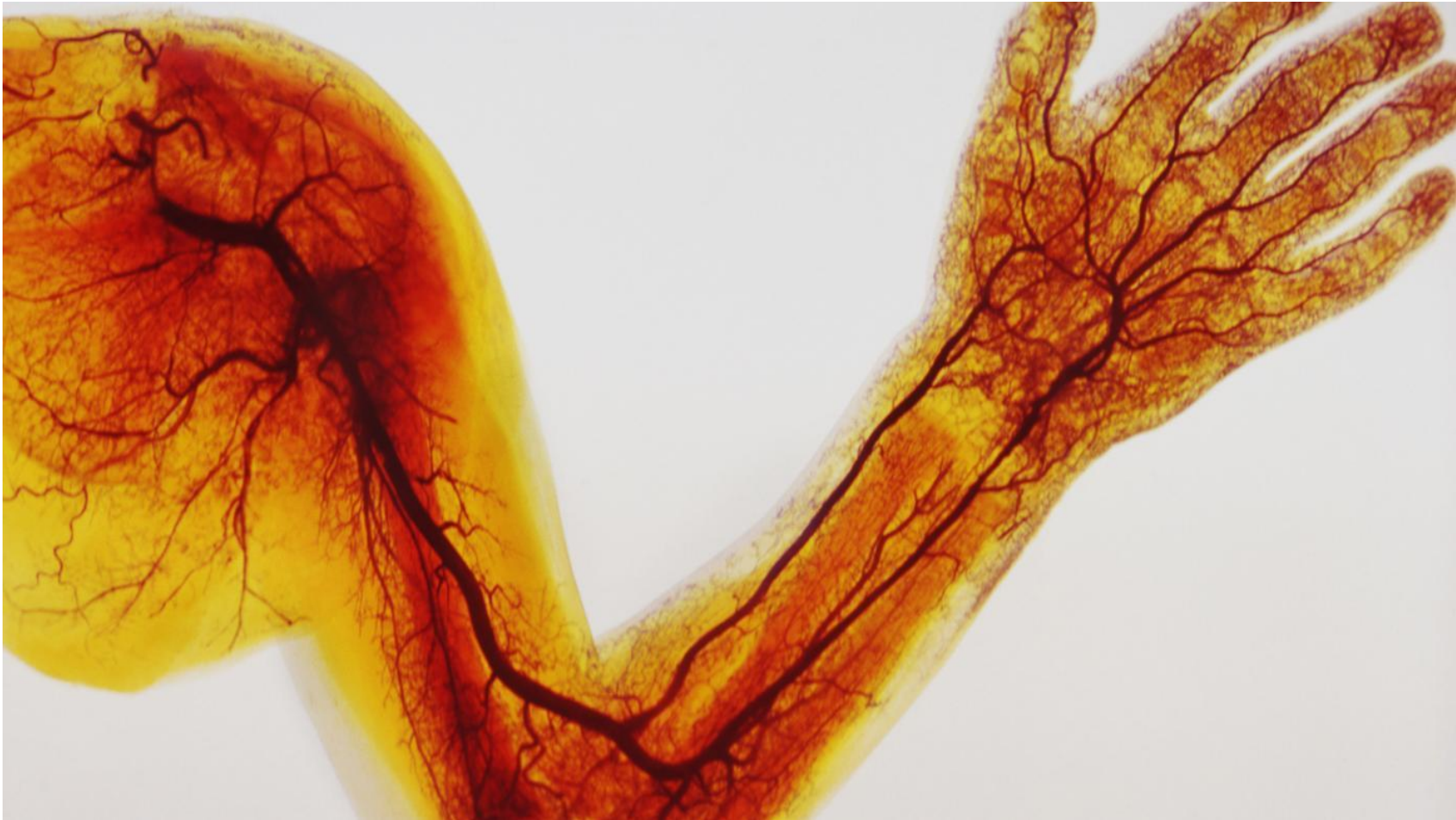


**Формирование двигательных
навыков.**



В настоящее время мы столкнулись с проблемой качественного ухудшения навыков двигательной активности.





КАЧЕСТВО СНА — КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Дмитрий Шипуля

Оценка последнего сна

95

17.03: Вы спали лучше, чем 96% пользователей



11:01 пп

Начало сна



06:49 дп

Пробуждение



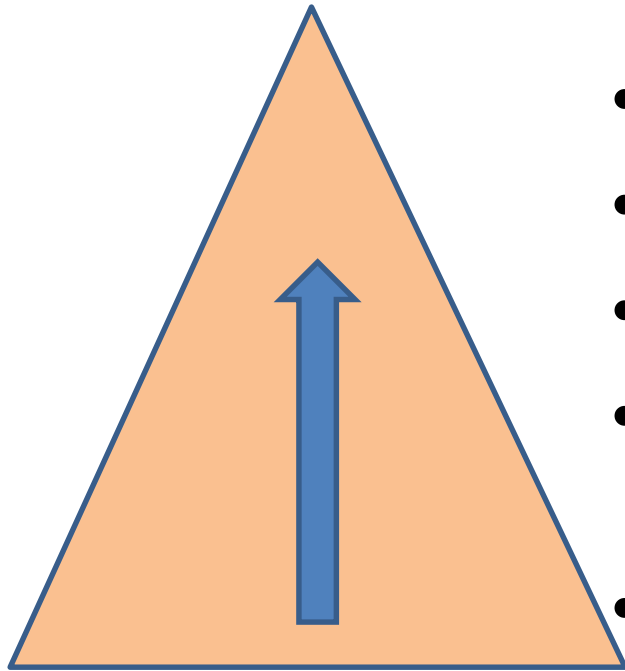
2 ч 23 мин

Медленный сон



Mi Fit

Построение движения (По Н.А. Бернштейну)



- Уровень Е Смысла
- Уровень D Действия
- Уровень С Пространства
- Уровень В Мышечно- суставных
увязок
- Уровень А Тонический

Фазические мышцы

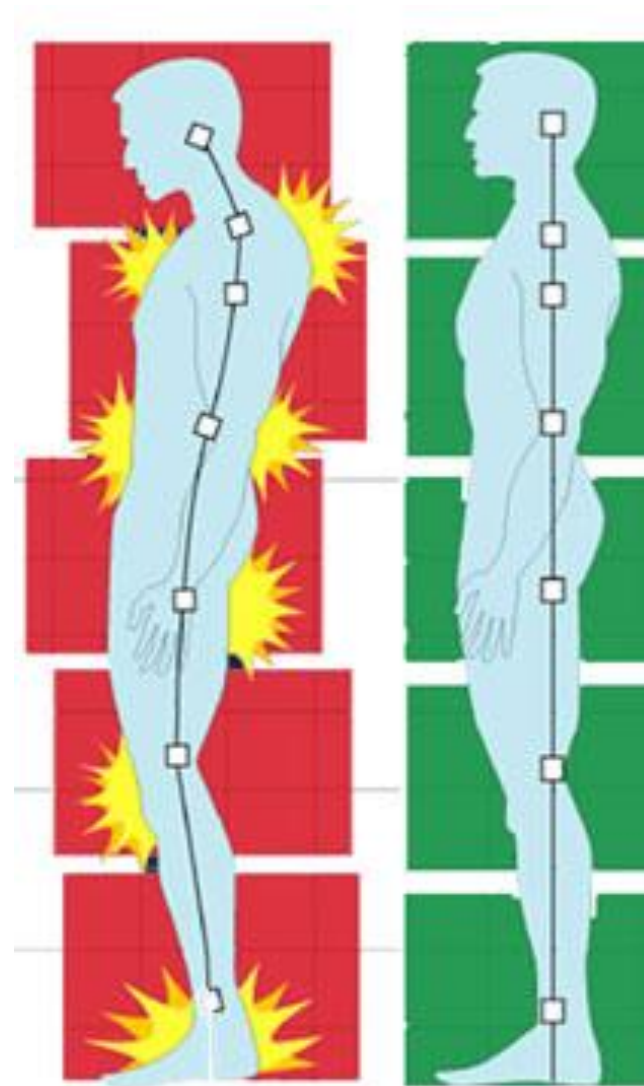
обеспечивают быстрые сокращения, и они важны для обеспечения быстрых крупноамплитудных движений. Это преимущественно длинные мышцы. Располагаются они ближе к поверхности тела. Преобладают в мышцах, выполняющих кратковременные движения (например, мышцах конечностей).



Если фазические мышцы перегружены, повреждены или утомлены, они переходят в состояние вялости, слабости или состояние релаксации.
Фазическим мышцам не свойственно состояние спазма.

Тонические мышцы обладают способностью к длительному сокращению, при котором лишь часть волокон напряжена, а остальные - расслаблены. Это приводит к некоторому сокращению мышцы без перемещения. При тоническом сокращении мышечные волокна функционируют асинхронно: участки напряжения плавно чередуются с участками расслабления, в результате чего мышечное напряжение может поддерживаться в течение длительного времени. Тонические или постральные мышцы отвечают за позу, удерживают положение тела, то есть работают против силы тяжести.

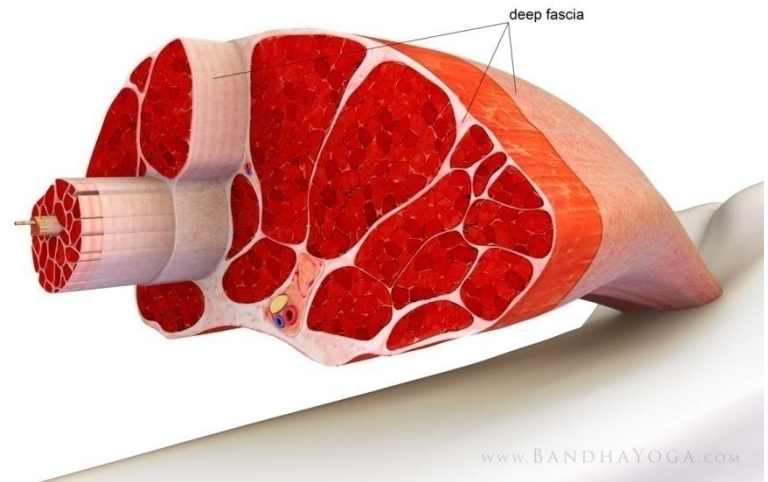
Тонические (постуральные) мышцы на перегрузку реагируют **сокращением, спазмом и болью**. Именно тонические мышцы являются излюбленной локализацией триггерных точек.



Фасции(лат. *fascia* повязка, бинт) оболочки, покрывающие мышцы, сухожилия, органы и сосудисто-нервные пучки. Являются частью так называемого мягкого скелета, выполняют опорную и трофическую функции.

Функции и механические свойства фасций

1. Опора для сосудов и нервов.
2. Фасция участвует в образовании таких структур как сухожилия, связки и мышцы.
3. Скольжение между различными тканями и органами.
4. Сохранение формы.
5. Аморфное основное вещество действует как смазка и питательная среда.
6. Рецепторное обеспечение рефлексов соматической и вегетативной нервной системы.
7. Проприоцепция посредством механорецепторов располагающихся в фасциях, сухожилиях, связках и т.д.
8. Ноцицепция через ноцицепторы.
9. Фасция- часть иммунной системы.

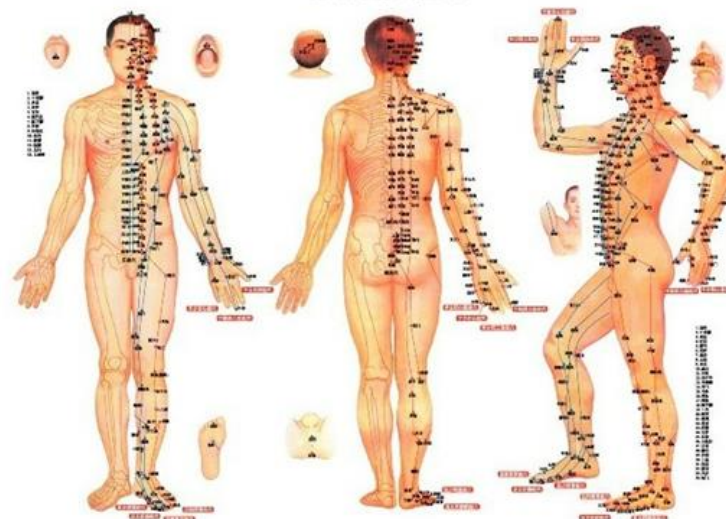


Сравнительно недавно, в 2001-2011 г. появились новые данные о **функциях фасций** – благодаря кропотливой работе физиолога и профессионального массажиста **Томаса Майерса (Thomas Myers)**. В своей книге **«Анатомические поезда» (Anatomy Trains)** он открыл несколько удивительных свойств фасции человека.

Майерс описал специфические фасциальные образования, которые назвал **фасциальными цепями**, или **мышечно-фасциальными меридианами**, или более упрощенно **«анатомическими поездами»**.



国家标准经穴部位挂图



Распределение нагрузки и распространение импульса

По этим цепям распространяются энергетические импульсы в теле — если только силы мышц (внутренние силы) и силы опоры (внешние) не превышают максимально возможных значений. При резких движениях и ударах фасции предохраняют телесные структуры от разрушения благодаря упругости, обеспечивая при этом минимальное потребление энергии. Многомерность фасций помогает смягчать напряжение и распределять действие силы по всему телу.

Фасциальные цепи – основа многомерности движений

Майерс установил, что именно благодаря разноплановому всеобъемлющему расположению фасциальных цепей в теле мы можем совершать многомерные движения в пространстве.

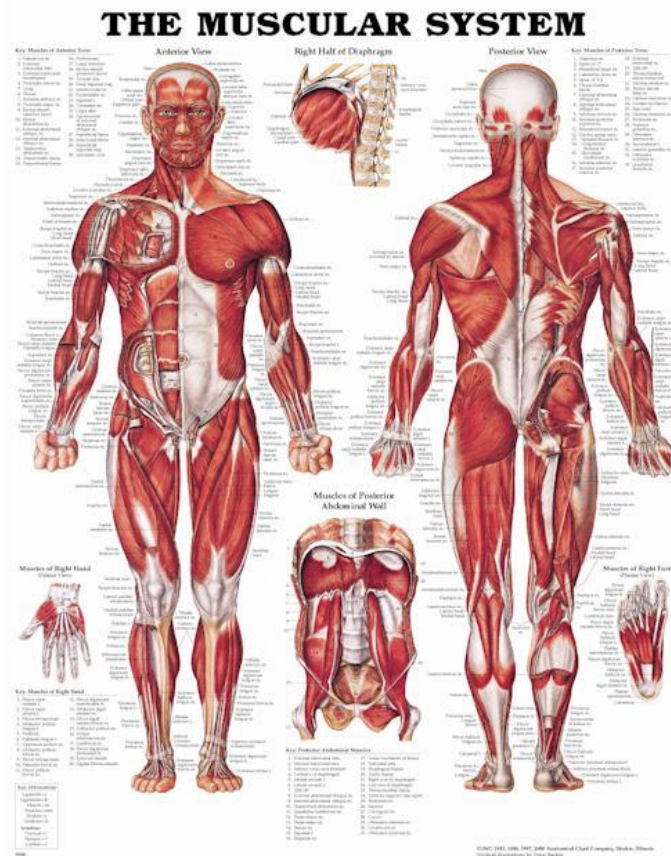


Миофасциальная память

Как было уже отмечено, фасции имеют память. Если постоянно повторять одно и то же движение, фасция вдоль линии натяжения этого движения уплотняется, но может ослабиться в других направлениях подвижности. При долговременном ограничении движений, например при сидении, фасция принимает соответствующую форму.

Самовосстановление

Фасциальная ткань способна к самовосстановлению после разрывов. Так, экспериментально было доказано полное восстановление передней крестообразной связки колена без хирургических операций.





Принцип Тенсёгрिति

Фасции свойственно постоянно поддерживать некоторое натяжение, это свойство получило название миофасциального тонуса в состоянии покоя. Майерс называет это принципом *тенсёгрिति*. Постоянно существующее напряжение фасции помогает меньше уставать при длительных нагрузках.

Действуют независимо от центральной нервной системы

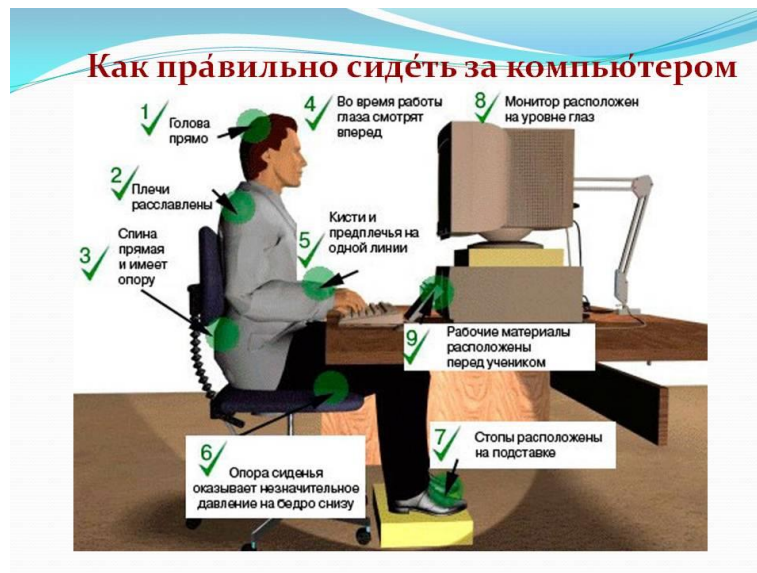
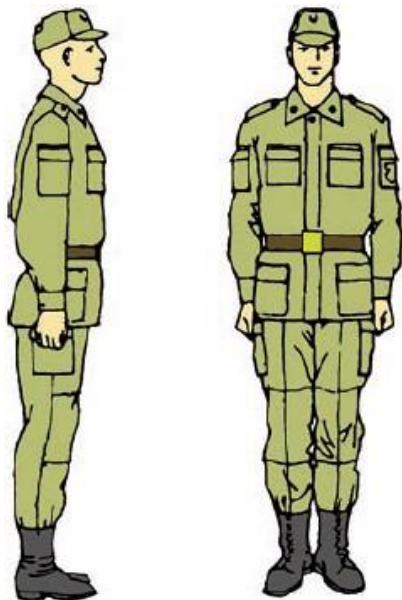
Фасциальная сеть способна мгновенно реагировать в момент изменения сил, приложенных к телу. Благодаря обильному наличию проприоцепторов (моторных рецепторов) большинство простых движений не требует предварительного обдумывания – такие как ходьба, открывание двери. Происходит быстрая реакция на внешние воздействия – например, если человек вдруг спотыкается.



© Primal Pictures www.primalpictures.com

Реагируют на общее настроение

Фасции чувствительны к настроению – в зависимости от этого меняется их жесткость и эластичность. Депрессия и стресс оказывают влияние на осанку, телесное самоощущение и телесный самоконтроль, могут меняться двигательные паттерны. При эмоциональной зажатости движения более скованы, иногда вообще невозможны некоторые повороты и перемещения.



Основные физические действия, которые должен уметь делать современный человек - это стоять, сидеть и ходить.

Для этого необходимо формировать культуру правильного движения, выстраивая оптимальную геометрию опорно-двигательного аппарата и укрепляя тоническую мускулатуру и фасции.

Поэтому актуальным является проведение учебных мероприятий для педагогов по формированию оптимальных двигательных навыков.

Минимальный набор видов движения

- Ходьба.
- Суставная гимнастика с элементами растяжки.
- Статические упражнения.
- Самомассаж

Спасибо за внимание

dshipulya@mail.ru

+79276093008 Д.Шипуля