

В первом триместре лежачие асаны необходимы, для того чтобы организм отдыхал и адаптировался к новому состоянию. А сидячие позы помогают преодолению тошноты, перевариванию пищи, улучшению кровотока в теле матки и области яичников.

Использование асан на втором триместре позволит укрепить мускулатуру тазового дна, улучшить кровообращение, предотвратить геморрой.

Для третьего триместра характерно увеличение объема живота, поэтому доступных асан становится меньше. Важно оставить легкие динамические и дыхательные тренировки. Стоячие позы следует делать тем, кто чувствует себя хорошо, но только рядом со стеной, чтобы была хорошая опора.

Пилатес - это направление фитнеса, которое включает в себя методики оздоровления организма, развитие и укрепление мускулатуры, улучшение осанки, повышение мобильности и подвижности суставов, а также налаживание работы дыхательной системы.

Оборудование, которое можно использовать на занятиях пилатесом: коврик; фитнес ленты; массажный ролик; стул.

Обычно упражнения пилатеса выполняются одно за другим, без отдыха. Но во время беременности допустимо делать короткие передышки между движениями. Беременная женщина должна тренироваться в щадящем режиме, не слишком напрягаясь. Сами упражнения должны быть адаптированы к состоянию женщины на разных сроках беременности. Для каждого триместра составляется свой набор тренировочных движений. Наиболее безопасным для занятий спортом считается второй триместр беременности. В первом и третьем триместрах рекомендуется максимально снизить нагрузку и использовать самые простые упражнения.

Использование различного оборудования облегчает занятия и делает тренировочный процесс более разнообразным, но именно в период беременности стоит максимально обращать внимание на то, что включено в программу. Правильно подбирать оборудование, следить за состоянием во время тренировки и самое главное, подбирать все соответственно триместру беременности.

Библиографический список:

1. Плосков, А.В. Особенности занятий физической культурой с девушками в период беременности: учебно – методическое пособие/ А.В. Плосков. Вологда: БОУ СПО ВО «ВКТД», 2015. Текст: непосредственный.

2. Румянцева, Т. Физические нагрузки при беременности// URL: http://rumyantsevamd.ru/pregnancy_fitness. Текст: электронный.

УДК 796/799

Лушникова С. Р., Комлева С.В.

Lushnikova S. R., Komleva S.V.

Институт физической культуры, спорта и здоровья,

г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

Institute of Physical Culture, Sports and Health,

Yekaterinburg, Sverdlovsk region, Russia

lushnikova.1998@list.ru

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА МФР РУКАМИ В КОРРЕКЦИОННО-СИЛОВОЙ
ТРЕНИРОВКЕ

APPLICATION OF THE MFR METHOD BY HANDS IN CORRECTIONAL STRENGTH TRAINING

Аннотация: В статье рассматривается современная система оздоровления – «Миофасциальный релиз руками. Биомеханический подход». Описано влияние данной оздоровительной практики на уменьшение отёчности, тонуса мышц, коррекцию осанки, болевые ощущения в мышцах и суставах.

Abstract: The article discusses the modern system of health improvement – "Myofascial release by hands. Biomechanical approach". The influence of this wellness practice on the reduction of puffiness, muscle tone, posture correction, pain in muscles and joints is described.

Ключевые слова: миофасциальный релиз руками, аппарат Гольджи, коррекционно-силовая тренировка, мышцы-коллекторы.

Keywords: myofascial release by hands, Golgi apparatus, correctional strength training, collector muscles.

Поиск современных здоровьесберегающих технологий, а также восстановительных средств и методов, повышающих эффективность тренировочного процесса спортсменов, является актуальной проблемой теории и практики спортивной тренировки. На сегодняшний день в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации все чаще используются средства и методы кинезитерапии, применяемые с целью как восстановления организма после физической нагрузки, так и с целью повышения физической работоспособности и подготовленности спортсмена. Особое внимание уделяется применению техник миофасциального релиза (расслабления), как эффективного средства расслабляющего массажа, воздействующего на миофасциальные структуры. Однако в литературных источниках вопросы применения техник миофасциального релиза в спортивной практике не находят своего должного рассмотрения в связи с чем, рассмотрение и углубленное изучение данного аспекта, на наш взгляд, является актуальным.

Миофасциальный релиз руками впервые был открыт Элизабет Дикке в 1929 году и получил название рефлекторно-соединительно-тканевый массаж. В настоящее время в массажных и фитнес-кругах этот метод претерпел изменения и закрепил за собой название: Миофасциальный релиз руками. Биомеханический подход.

Миофасциальный релиз руками — это вид массажной технологии, в основу которой заложен рефлекторный и соединительнотканый принципы воздействия. Термин «Миофасциальный Релиз» (далее МФР) впервые использовался в 1981 году при проведении специального курса в университете штата Мичиган для изучающих различные массажные техники и методики воздействия на тело человека. Авторами курса были Антонио Чила, Джон Пэкхам и Кэрол Манхэйм. С того момента термин «Миофасциальный релиз» приобрел широкую известность, так как охватывает много различных методик, которые используются терапевтами, массажистами, фитнес-инструкторами в своей работе для решения проблем своих клиентов.

Эффект достигается за счёт того, что МФР руками мгновенно меняет тонус мышцы, а значит улучшается насосная функция, паттерн дыхания и крово- и лимфообращение.

МФР руками проводится двумя способами:

- 1) отработка мышц по местам прикрепления, где натяжение по направлению волокон;
- 2) отработка межмышечных перегородок, где одна головка «отделяется» от другой.

В отработке МФР руками мы воздействуем на рецепторный аппарат Гольджи, то есть оказываем рефлекторное воздействие. МФР использует принцип, известный, как «аутогенное подавление». Здесь необходимо обозначить понятие «сухожильный орган Гольджи» – рецепторный орган, обнаруженный в местах соединения мышц с сухожилиями. Орган Гольджи имеет высокую чувствительность к изменению напряжения в мышце. Когда напряжение увеличивается до степени, что высок риск травмы (т.е. разрыва сухожилия), орган Гольджи в качестве ответной реакции стимулирует мускул к расслаблению. Это рефлекторное расслабление и есть то самое «аутогенное подавление». Орган Гольджи полезен не только как средство защиты от травм, он также играет роль в высокой эффективности техник стретчинга проприоцептивной нейромышечной фасилитации. Сокращение мускула, которое предшествует пассивному растяжению, стимулирует орган Гольджи, который, в свою очередь, вызывает расслабление, способствующее этому пассивному растяжению, и позволяет значительно увеличить диапазон движения. С помощью массажа можно создать напряжение мускула, заставляя орган Гольджи расслаблять его. Также происходит механическое воздействие на соединительную ткань, повышается ее эластичность, растягиваются фиброзированные участки, улучшается кровообращение и питание мышцы. Напряженная и ослабленная мышцы сразу меняют свой тонус. Становятся нормотоничными. Напряженные волокна становятся мягкими и менее болезненными, ослабленные получают ресурс на нормальное сокращение, сразу улучшается отток венозной крови и лимфатической жидкости. Также, когда мышца ослаблена, то воздействие включает её в работу, иннервируя большее число мышечных волокон.

В итоге после проведения данной манипуляции мы получаем:

- 1) снижение отёчности, уменьшение объемов тела и коррекцию проблемных зон;
- 2) за счет снятия напряжения улучшается и увеличивается амплитуда движения в суставах, меняется тонус мышц, что сразу сказывается на изменениях в осанке.
- 3) за счет снижения отечности уменьшаются болевые ощущения в мышцах и суставах.

Но даже это чудо работает и имеет длительный эффект только в сочетании с упражнениями. МФР руками мы лишь подготавливаем мощные условия для работы мышц, чем ускоряем эффективность. А при помощи коррекционных и силовых упражнений происходит непосредственно процесс переобучения и адаптации.

Максимальный эффект достигается в том, чтобы:

- 1) работать по результатам диагностики;
- 2) проводить МФР руками, восстанавливая в первую очередь работу мышц-коллекторов (влияет на целый регион в теле);
- 3) усиливать и закреплять результаты с помощью коррекционно-силовой тренировки.

Таким образом происходят очень быстрые изменения в коррекции фигуры, осанке, снижении объемов тела и болей, при этом:

- 1) у одних занимающихся изменения могут быть больше, у других меньше;
- 2) у одних ткани более податливые, у других тугие;
- 3) у одних кожа более подвижная и рыхлая, у других нет.

Несмотря на разность занимающихся, ваша сосредоточенность, внимательность, аккуратность и терпеливость должны оставаться стабильны. Первые навыки закрепляются в течение 7-30 дней. Оттачивание мастерства происходит до 6 месяцев, при этом практически не имеет границ.

Техника МФР руками имеет ряд противопоказаний, при которых нельзя проводить отработку мышц и перегоронок, так как улучшение кровотока может способствовать обост-

рению течения болезни и появлению острого состояния. Ниже приведены самые распространённые:

- 1) тромбоз;
- 2) острый период при инсульте;
- 3) острый период при инфаркте;
- 4) аневризма аорты;
- 5) онкологические заболевания;
- 6) заболевания, когда повышается температура тела;
- 7) острые периоды при воспалительных процессах (в том числе сильные болевые синдромы при грыжах, когда требуется помощь врача).

Работать осторожно и аккуратно следует при диабете 1 типа, так как при избыточном давлении-натяжении можно легко травмировать ткани и мелкие сосуды.

Тренер, традиционно, каждую методику осваивает на себе, прежде чем предлагать своим обучающимся, и в данном случае – проводит изучение собственного тела с анатомической позиции, учитывая тактильные и болевые ощущения, концентрирует своё внимание на поиске участков тела, в которых проявляется болезненность. Уделяется внимание пониманию дифференциации боли (слабой, умеренной и сильной), так как можно научиться регулировать болевое ощущение за счет изменения давления руками на тело.

В заключении можно сказать, что, используя методику МФР руками, возможно, вернуть приятные ощущения мышцам и восстановить их функциональные возможности. Данная методика отлично работает и с любителями фитнеса, и с профессиональными спортсменами. Благодаря простоте использования и ярко выраженному положительному эффекту данный метод широко применяется во многих залах.

Библиографический список:

1. *Артемов, В. Г.* Миофасциальные релизинг техники. Методические рекомендации для врачей. / В. Г. Артемов. Москва: ООО «ЦИТвП», 2007. 36 с. Текст: непосредственный.
2. *Епифанов, А. Е.* Атлас. Практический массаж / В. А. Епифанов. Москва: ООО Издательство «Эксмо», 2015. Текст: непосредственный.
3. *Лиф, Д. В.* Прикладная кинезиология: руководство в таблицах. / Д. В. Лиф. Санкт-Петербург, 2008. 128 с. Текст: непосредственный.
4. *Майерс, Т. В.* Анатомические поезда. / Т. В. Майерс; [пер. с англ. Н. В. Скворцовой, А. А. Зимина]. Москва: Эксмо, 2019. 320 с. ил. (Медицинский атлас). Текст: непосредственный.
5. *Платонов, В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.1

Мальцев Я. И., Ольховская Е. Б.
Maltsev Y. I., Olkhovskaya E. B.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state professional pedagogical University, Yekaterinburg
zotmfk@yandex.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ