

тет. Воронеж, 2019. URL: <http://www.science.vsu.ru/> (дата обращения 10.04.2022). Текст: электронный.

3. *Федякин, А. А.* Оздоровительный эффект обливания холодной водой / А. А. Федякин, В. Н. Селуянов, А. А. Шагуч. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=773> (дата обращения 10.04.2022). Текст: электронный.

4. *Шевелев, О. А.* Механизмы низкотемпературных реабилитационных технологий. Экстремальная аэрокриотерапия / О. А. Шевелев, М. В. Петрова, А. В. Смоленский, М. А. Жданова. DOI <https://doi.org/10.36425/rehab80232> // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. 2022. №3. С. 293.

5. *Шлейкин, А. Г.* Прикладная энзимология : учебное пособие / А. Г. Шлейкин, Н. Н. Скворцова, А. Н. Бландов. Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2019. 160 с. Текст: непосредственный.

УДК 796/799

Литвинова У.Д., Бараковских К.Н.

Litvinova U.D., Barakovskikh K. N.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

Litvinovau46@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН
PECULIARITIES OF USE OF THE EQUIPMENT IN PHYSICAL AND IMPROVEMENT ACTIVITIES IN PREGNANT WOMEN

Аннотация. В современном мире крайне мало освещена тема беременности, так как в основном физкультурно-оздоровительная сфера направлена на категорию людей, которые находятся в «обычном» положении. Повышение демографического показателя растет, но занятия физической активностью остается, по-прежнему, непростой задачей для будущих мам: какие упражнения использовать, каким оборудованием пользоваться и какие направления допустимы.

Abstract. In the modern world, the topic of pregnancy is extremely little covered, since the physical culture and health sector is mainly aimed at the category of people who are in a “normal” position. The demographic is on the rise, but physical activity remains a challenge for expectant mothers: what exercises to use, what equipment to use, and what referrals are acceptable.

Ключевые слова: беременность, женщины, оборудование, виды физической активности.

Keywords: pregnancy, women, equipment, types of physical activity.

Любые занятия физической активностью положительно влияют на жизнь каждого человека: ребенка, мужчины и женщины. Все они направлены на оздоровление, укрепление здоровья, поддержания хорошей физической формы и на формирование привычки к здоровому образу жизни, но есть категория, которая заслуживает отдельного внимания в мире оздоровительной физической культуры- это категория беременных женщин.

В наше время, не смотря на все возможности фитнес-индустрии, все еще остается множество вопросов о том, как тренироваться в период беременности [1].

Беременность – это особое время для женщины, где ее организм переживает различные изменения. Поэтому сразу встает вопрос здоровья, его сохранения и поддержания.

Сейчас тренировочный процесс больше ориентирован на тех женщин, которые занимаются в обычном для себя положении, но как только их физиологическое положение меняется, следует менять и схему занятий.

Какие же существуют преимущества от занятий физической активностью в период беременности:

во-первых, снижение болевого порога при родах, так как доказано, что женщины, которые тренируются легче переносят роды, чем женщины, которые не тренируются или не занимаются, хотя бы минимальной физической нагрузкой;

во-вторых, уменьшение болей в пояснице, так как во время беременности идет большая нагрузка на позвоночник, а физические упражнения помогают минимизировать эти боли;

в-третьих, более быстрое восстановление после родов [2].

Далее рассмотрим, какие направления фитнеса следует использовать в тренировочном процессе в период беременности, и каким оборудованием можно пользоваться на разных сроках. Начнем с классических направлений:

Аэробика, представляет собой комплекс гимнастических, силовых, танцевальных упражнений, которые выполняются под музыку. Она обладает жиросжигающим действием, кардиоэффектом, развивает выносливость и силу.

Во время беременности на занятиях аэробикой можно использовать следующее оборудование: фитбол; гимнастическая палка; скакалка; степ платформа.

Данное оборудование можно использовать на протяжении всего срока беременности. За исключением скакалки, ее следует использовать только в качестве оборудования для растяжки ног и рук до и после тренировки.

Пульс во время занятия не должен превышать 60% от пульса максимального потребления кислорода в первом триместре и 65-70% во втором и третьем триместрах.

Аквааэробика, представляет собой фитнес-направление, где физические упражнения выполняются в воде, в чаше бассейна. Она направлена на поддержание тонуса в организме, расслаблении тела, но при этом упражнения выполняются с меньшей интенсивностью, чем на суше.

Оборудование, которым можно пользоваться на протяжении всего периода беременности на занятиях аквааэробикой: нудолс; доска для плавания; надувной мяч; нарукавники; надувной круг.

Аквааэробика оказывает общеукрепляющее воздействие на организм будущей мамы. Кроме того, физические упражнения в бассейне показаны при ряде патологий, возникающих во время беременности.

Йога, помогает обрести гармонию с телом и умом, душой и внутренним состоянием. Она позволяет избежать набора лишнего веса, уменьшить боли в спине, а также нормализует пищеварение.

Оборудование, которое можно использовать на занятиях йогой: блок (кубик); коврик; фитбол; ремень.

На протяжении всего срока беременности особое внимание следует уделить занятиям на фитболах, поскольку они благоприятно влияют на тазовое дно женщин, помогают расслабиться, а также снимают напряжение в области позвоночника.

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