

виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19-24.

3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.

4. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50-54.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129-132.

УДК 378.016:796

ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент,

В. Калюга, здобувач освіти гр. БФРск-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: релаксація; хатха-йога; міофасціальний реліз; стретчинг; фізичне виховання; фізичні навантаження.

Тренування віднімає величезну кількість резервів, які потрібно відновлювати, тобто потрібно повернути вихідний анатомічний, фізіологічний і біохімічний стан. Відновлення – це найважливіша частина тренувального процесу, адже саме в цей момент тіло стає сильнішим і швидшим. Саме під час відновлення відбуваються такі важливі адаптаційні зміни в організмі, які необхідні для поліпшення власних рекордів [3; 5].

Релаксація (від лат. *relaxatio* – «зменшення напруги») – розслаблення. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) засновано на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку. Хороша релаксація допомагає відновити енергію тіла і дати всім м'язам і суглобам повноцінний відпочинок. Відмінний фізичний стан тісно пов'язаний з поліпшенням циркуляції крові і лімфи. Усі органи, починаючи з мозку і закінчуючи кінцівками, збагачуються киснем, що стимулює метаболічні, дихальні, травні та інші функції організму у тіло додаються сили на подолання стресу. Однією з найважливіших умов сучасної системи спортивної підготовки є пошук індивідуально, актуально і етично прийнятних методів відновлення працездатності спортсменів [1, с. 23].

Хатха-йога – поєднання фізичних занять з йоги та медитації. Головна мета занять йогою – це досягнення гармонії між тілом та розумом. Як і

будь-які інші види фізичного навантаження, йога вимагає певних фізичних зусиль. Найголовніші властивості йоги – це здатність повертати емоційну стабільність, розслабляти організм та стимулювати відновлення енергії. Асани (пози з йоги) – це вправи, які спрямовані на встановлення рівноваги між тілом та розумом. У цій роботі зібрано чотири найкращі пози для швидкого відновлення енергії [4].

Стретчинг – це комплекс вправ, призначений для того, щоб ваші м'язи були еластичними, а суглоби рухливими. Його можна порівняти по ефективності з йогою. Цей вид спорту допомагає відновитися м'язам, так як під час вправ вони переходять від скороченого стану в режим спокою, тобто до попередньої довжини. Це допомагає зберегти еластичність тканин, покращує постачання їх поживними речовинами. У результаті розтягування м'язи розслаблюються й стають більше еластичними, до них надходить більше крові. Позитивно впливає цей комплекс і на суглоби. Вони здобувають більшу рухливість, після декількох занять збільшується гнучкість усього тіла, що є прекрасним результатом для будь-якого виду спорту. До того ж розтяжка вважається відмінною профілактикою відкладення солей в організмі. Під час занять стретчингом ви вчитеся зосередженому, глибокому подиху, що, у свою чергу, позитивно впливає на головний мозок, особливо після важкого тренування [2, с. 20].

Простий комплекс вправ на розтяжку і гнучкість:

1) Стати прямо, ноги злегка розставити і зігнути в колінах. Підняти одну руку вгору, ніби дотягуючись до уявного предмета, потім вільно опустити руку вниз. Те ж саме іншою рукою. Зробити 3-5 разів кожною рукою. 2) Стійка та ж, що і в попередній вправі. Помістити ліву руку на пояс, правою обхопити голову і нахилити її вправо, зафіксувавши положення на 15-20 секунд. Зробити паузу 10 секунд і повторити для іншого боку. Виконати 8-10 повторень на кожен бік. 3) Сядьте на підлогу, витягнувши вперед одну ногу, а другу перекиньте через неї і зігніть в коліні. Акуратно потягніть зігнуту ногу до грудей. Виконати 8-10 повторень на кожен бік. 4) Зробіть випад однією ногою і зігніть її в коліні так, щоб м'язи на іншій нозі максимально розтягнулися. Слідкуйте за тим, щоб під час розтяжки стопи ніг не відривалися від підлоги. Затримайтеся в позиції 10-20 секунд [2].

Міофасціальний реліз – система спеціально розроблених вправ, спрямована на опрацювання фасцій, м'язів тіла. Засновницею цього напрямку вважають Джанет Тревел. У фітнес в даний час представлений спрощений спосіб міофасціального релізу – Self Myofascial Release (самостійний міофасціальний реліз), який виконується самою людиною без допомоги масажиста або терапевта. Така техніка передбачає наявність обладнання, за допомогою якого можна тиснути на напружену зону в м'язах для розслаблення і зняття дискомфорту. Найчастіше в якості такого обладнання використовується спеціальний циліндр – foamroller завдяки його використанню міофасціальний реліз придбав приставку «Self» – самостійний, індивідуальний, персональний. Циліндри відрізняються

складом матеріалом від якого залежить жорсткість і діаметром, який забезпечує більшу або меншу площу контакту з тілом. Ці відмінності дозволяють варіювати ступінь тиску на тканини тіла. Цей метод використовують у кінцевій частині заняття з метою прискорення процесу відновлення м'язів. Тиск, що створюється циліндром при взаємодії з тілом повинен викликати реакцію руйнування тригерних точок і розслабляти м'язи, сприяти підвищенню їх еластичності. Для досягнення такого ефекту слід катати рол повільно навмисне створюючи тиск на болючі ділянки, поки вони не стануть менш чутливими [3, с. 89].

Користь міофасціального релізу: знімає напруження м'язів і сполучних тканин; знімає набряки і позбавляє від болю; відновлює м'язевий баланс і покращує поставу; покращує кровообіг і лімфоток; покращує зволоження і еластичність тканин; прискорює метаболічні процеси.

Простий комплекс :

1) Сидячи на підлозі, помістіть рол по центру литкового м'язу, для оптимальної зручності виконання вправи. Одну ногу поставте поруч як опорну і підійміть сідниці вгору, спираючись на руки. Повільно починайте рухатися вперед-назад, повністю охоплюючи м'яз. Зверніть увагу на те, щоб стопа не була напружена і максимально вільна. Оптимальний час виконання вправи – не менше 30 секунд, бажано більше.

2) Сядьте на підлогу, ноги випрямлені перед собою, упор на руки. Ролик покладіть під литки. Підніміть таз, утримуючи вагу тіла на руках і спираючись ногами на ролик. Повільно рухайте рол від п'ят до підколінної області, не заходячи на неї, потім у зворотному напрямку. Якщо покласти ногу на ногу – ефект від масажу буде сильніше. Виконуйте вправу 30-40 секунд.

3) Помістіть рол під лопатками і підійміть сідниці вгору. Ноги зігніть в колінах. Слідкуйте, щоб корпус був максимально паралельно підлозі, і не завалюйте голову назад. Руки можна просто покласти просто на корпус або ж помістити за голову. Обережно напружте м'язи живота, не даючи тілу опускатися на підлогу. За допомогою ніг, починайте повільно рухатися вгору і вниз, прокочуючи спину. Виконайте 8-10 комфортних рухів, починаючи від поперекового відділу аж до самої шиї.

Не варто лякатися, коли ви відчуєте дискомфорт. Масаж з таким роликом не призначений для приємних відчуттів. Але якщо ви відчуєте різкий біль, зупиніть заняття.

Висновки. 1. На сьогоднішній день йога, МФР, стретчинг є найпопулярнішими методами релаксації по всьому світу.

2. Стретчинг призначений для того, щоб ваші м'язи були еластичними, а суглоби гнучкими й рухливими, що є прекрасним варіантом після виснажливого спорту.

3. Хатха-йога – це відмінний засіб для досягнення гармонії між тілом та розумом, а також відновлення своєї емоційної стабільності.

4. Міофасціальний реліз доцільно застосовувати при сильних

фізичних перенапруженнях, м'язових контрактурах для розслаблення і зняття дискомфорту.

5. Оптимальне поєднання тренувань і відновлення – фізіологічна основа постійної і довготривалої адаптації організму до фізичних і спортивних навантажень.

Список використаних джерел

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методики физического воспитания. 1990. 287 с.
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 1990. 64 с.
3. Коваленко Є. В. Гужуман Л. А. Міофасціальний реліз як засіб відновлення після інтенсивного фізичного навантаження. «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах» : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2019, С. 88-91.
4. Рамачарака Йог. Хатха-Йога. Вид-во «Альфа» 130 с.
5. Матеріали сайту «Моє здоров'я» URL: <https://moyezdorovya.com.ua/chotyry-pozy-z-jogy-dlya-vidnovlennya-energiyi>

УДК 378.35

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент,

В. Юденко, здобувач освіти гр. БФРск-21

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізична культура, COVID-19, вправи для виконання, профілактика, реабілітація.

Ризик захворіти на COVID-19 є у практично кожної людини. Тому для кожного обов'язково знати і вміти як можна скоротити термін захворювання і знизити ризик і ступінь ускладнень.

На офіційній сторінці приватного центру Медбуд [4] розміщено рекомендації для профілактики органів дихання.

Слід зауважити, що розвиток дихальний системи достатньо просте завдання для будь-якої людини, незалежно від рівня фізичної підготовки. Найуразливішим у дихальній системі людини – є альвеоли.

Саме в альвеолах відбувається запалення і формується запальний, а іноді і гнійний ексудат, який порушує їх функції, при пневмонії.

Таким чином, нам потрібно підготувати альвеоли, зокрема, і грудну порожнину в цілому. Для цього треба:

1. Збільшувати дихальний обсяг легень.
2. Покращити еластичність легеневої тканини.