

УДК 72.012

Шеховцова К.В.<sup>1</sup>, Гекк Б.Є.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>старш.викл. НУ «Запорізька політехніка

<sup>2</sup>студ. гр. ФБАД-112 НУ «Запорізька політехніка»

### **ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ МФР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО**

Людина – організм живої природи, який повинен рухатись задля свого здоров'я, проте більша кількість людей зараз позабула про потрібність підтримки рухової активності. Але навіть для тих хто все ж таки не позабув про здоров'я, для них виявляється маса навантажень. Силкові тренування часто призводять до появи постійних болів в м'язах, які не проходять, а з часом посилюються. Відчуваючи дискомфорт при русі, людина не може в повну силу виконувати вправи. В організмі людини всі м'язи розділені особливою оболонкою колагену і еластину, яка називається фасція.

Масаж у МФР спрямований на фасції – м'які оболонки із сполучної тканини, які огортають наші м'язові волокна та утримують їх разом. У нормальному стані оболонка рухлива та еластична. Завдяки цьому шари м'язових волокон легко ковзають щодо один одного. Відповідно, і наше тіло рухається легко, без затискачів та болю. При даній методиці відбувається мануальний вплив для вивільнення м'язів і фасціальних тканин із зафіксованого положення.

Міофасціональний фітнес є простим і безпечним способом усунення напруги в м'язах, а також допомагає домогтися інших результатів. Наприклад: покращує кровообіг, підвищує гнучкість і рухливість суглобів, розтягує м'язи перед фізичними силовими вправами, зміцнює опорно-руховий апарат, покращує роботу лімфатичної системи, що допомагає організму позбавитися від токсинів, допомагає в боротьбі із зайвою вагою, сприяє виведенню з тканин зайвої рідини.

Вправи взагалі підбираються індивідуально судячи з вправ які викликають напругу у людини її особливостей здоров'я, та зокрема групи м'язів. Проте є загальний опис деяких вправ, які можуть бути включені в МФР. Особисто я і моя студ.група виконували фітнес техніку МФР, яку для нас підібрав наш викладач з фізичного виховання. Ми працювали з «уявним фізичним інвентарем», тобто з тим що є вдома у кожного. Приклад базових вправ:

Розтяжка фасції стегна: сідайте на підлогу з ногами перед собою. Покладіть руки на підлогу за спиною і поставте руки позаду. Помістіть м'який рушник під стегна. Повільно піднімайте одну ногу і поставте її на рушник. Потім розслабте м'язи стегна і поступово знизьте ногу на підлогу. Повторіть це з іншою ногою.

Розтяжка фасції спини: прийміть положення лежачи на спині з руками вздовж тіла і ногами витягнутими вперед. Помістіть рушник під ступні і потягніть ноги вгору так, що вони стануть вертикальними. Змотайте рушник навколо ступнів і потягніть його до себе так, щоб відчувати розтягування у спині. Тримайте цю позицію на 30–60 секунд, потім повторіть з іншою ногою.

Розтяжка фасції гомілки: сідайте на підлогу з ногами перед собою. Покладіть руки на підлогу за спиною і поставте руки позаду. Помістіть рушник під кулясту частину стопи. Повільно піднімайте стопу і поставте її на рушник. Потім розслабте м'язи гомілки і поступово знизьте стопу на підлогу. Повторіть це з іншою ногою.

М'язовий реліз для плеча: стоячи зі спиною до стіни, покладіть руки на стіну на рівні плечей. Повільно почніть нахилитися вперед, опускаючи голову між руками і спину вниз, якби ви хотіли

доторкнутися головою стіни. При цьому намагайтеся розслабити м'язи плечей і зберігати рівномірне дихання. Тримайте цю позицію на 30–60 секунд, потім повільно піднімайтеся до початкового стану. Повторіть вправу декілька разів.

Ще є варіанти вправ якщо в вас є самомасажний ролик( якщо ролика в домашніх умовах немає можна використати пляшку з водою, але потрібно обрати правильну пляшку):

Розтяжка фасції гомілки: сідайте на підлогу і покладіть ролик під гомілку однієї ноги. Поставте іншу ногу на підлогу для стабільності. Почніть котати ролик вздовж гомілки від щиколотки до коліна, зосереджуючись на болячих ділянках. Повторіть цю вправу на обох ногах.

Розтяжка фасції спини: лягте на спину і покладіть ролик під спину в районі нижньої частини лопаток. Підніміть стегна, зігніть коліна і поставте ноги на підлогу. Почніть котати ролик вздовж спини, зосереджуючись на болячих ділянках. Повторіть цю вправу від нижньої частини спини до середини спини.

Розтяжка фасції стегна: сідайте на підлогу з зігненими колінами і покладіть ролик під одно стегно. Підніміть стегно і почніть котати ролик вздовж стегна від стегна до коліна. Повторіть цю вправу на обох стегнах.

Але потрібно розуміти що все індивідуально і потрібно все одно проконсультуватися з лікарем о своїх індивідуальних якостях, і всі вправи робити з розумом, тоді результат вас приємно здивує. Ми працюємо з ввімкненою камерою на наших онлайн заняттях і викладач стежить за правильністю та за технікою виконання вправ кожного студента, тому результат такого експерименту з техніки виконання фітнес-програми МФР мене приємно здивував, я зміг повернути собі гнучкість та перестав відчувати дискомфорт у спині та колінах. Спорт це чудовий спосіб зміцнити здоров'я, але не забувайте що все потребує контролю та розуміння.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. – С. 155 –319.

2. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 140 с