

Достовірно високий рівень функціональної спортсменів експериментальної групи є хорошою базовою основою для розвитку сили і статичної силової витривалості основних м'язових груп армрестлерів.

МЕТОДИКА КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ FACE BUILDING

Харченко А.О.

Науковий керівник – Борисенко Н.В., викладач

Офіційна назва фейсбілдингу має додаткові нетривіальні назви — фітнес для обличчя, йога для обличчя, але мета у них одна: зміцнити м'язи обличчя, повернути йому тонус за допомогою фізичних вправ для обличчя та масажу, без втручання пластичної хірургії та ін'єкцій. Корируюча гімнастика для обличчя стає популярною на сьогоднішній день у зв'язку із популяризацією ЗСЖ та натуральної краси.

З'явився фейсбілдинг 30-х роках минулого століття і досі не був визнаний офіційною методикою фізичної практики. Неоднозначність навколо даної теми викликана розбіжністю думок стосовно шкоди і користі вправ та нестачею наукових досліджень стосовно змін, які викликають вправи цього виду фітнесу.

Нами було проведено два види досліджень: дослідження фактичної ефективності вправ на віковій категорії старше 40 років та дослідження переконань (опитування). Кількість піддослідних моделей склала 10 осіб, кількість опитаних – 20 осіб.

Результати проведеного дослідження переконань полягають у наступному. Головне протистояння думок полягає у тому, що навантаження на м'язи під час тренувань існує, це факт, тож деякі вважають, що інтенсивні заняття фейсбілдингом можуть не лише допомогти позбавитися від темних кругів під очами та мішків, осилити приток крові, посприяти регенерації клітин верхнього шару шкіри (думка 16 осіб із 20), а навпаки, зашкодити правильній роботі м'яз, зробити їх гіпертренованими, що візуально виглядатиме не як омолоджене обличчя, а як напружене від стресу обличчя (думка 4 осіб із 20). Але у більш раціональному сенсі, гімнастика для обличчя — це не просто робота і з м'язами, це вміння їх правильно розслабити та щоденна робота з мімікою, поставою.

Результати дослідження фактичної ефективності вправ фейсбілдингу продемонструємо використовуючи порівняльні фотокартки двох найбільш трансформованих облич за період 1 місяця щоденного виконання вправ. Моделі були обрані серед кола знайомих та

щоденно виконували вправи відповідно до нашої авторської відео-інструкції.



Рисунок 1 – «до-після» виконання моделями вправ фейсбілдингу впродовж місяця

Гімнастику для обличчя можна впевнено віднести до древнього способу краси, уновітненого та адаптованого під певні потреби. Основні вправи, які застосовуються у гімнастиці для обличчя, схожі на більш древні комплекси, такі як йога та цигун. Так само варто зазначити про її широке використання, практично, у кожному методі старослов'янської краси.

Сучасні методи гімнастики для обличчя передбачають вибір тренування в залежності від візуальних проблем із обличчям, здебільшого, спровокованих старінням. Серед поширених показань до занять гімнастикою є птоз («падіння» повіку), скупчення Біша (інкапсульовані жирові відкладення нижче щоки), поява «другого підборіддя», зморшок, недеталізовані лінії скул, контуру підборіддя, кутів нижньої щелепи, заломы на лобі, спущені кутики роту, проблемна зона навколо очей (потемніння, «мішки») тощо.

За останніми дослідженнями на просторах мережі Інтернет, найбільш схильними до втрати тонус обличчя є слов'яни, у яких багато м'яких тканин, щільний жировий прошарок, нижня щелепа не дуже міцна. Менш схильні до таких проблем скандинави, у яких можуть бути зморшки, але птоз майже відсутній, через те, що щелепа масивна, жирової тканини мало. Також мало схильні до втрати тонусу африканці, у них розвинені скулові кістки — обличчя завдяки цьому надовго залишається молодим.

До поширених вправ гімнастики для обличчя належать наступні.

1. Для усунення гусиних лапок. Слід розташувати пальці у зовнішніх кутів очей та закрити очі. Пальці переміщувати до центру ока.

2. Для передбачення опущення верхнього повіку. Розкрити широко очі, не змушувати лоба. Затриматися у положенні на 6 секунд.

3. Для усунення зморшок на переніссі. Сильно звести проведу центру. Натиснути вказівним пальцем на шкіру над бровами, щоб вона не рухалась. Тримати 6 секунд.

4. Проти зморшок на лобі. Розмістити безіменні пальці над бровами, Натиснути і намагатися подолати опір пальців.

5. Щоб омолодити щоки зашкодити опускання кутиків рота. Підняти пальцями котики роботу, отримувати. Вказівний пальці у той самий час поставити на зовнішній край ока.

Висновок. Фейсбілдинг не є повноцінною альтернативою хірургічного та ін'єкційного втручання, проте вважається спроможною практикою для підтримки тонуусу обличчя за належного виконання, що доведено виконаним дослідженням.

ТЕЙПІНГ У ФІТНЕСІ : ЯК ЗАСІБ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ

Сердюк.А.Г.

Науковий керівник – Борисенко Н.В., викладач

Тейпінг - це методики реабілітації або профілактики травматичних ушкоджень м'язів і зв'язок за допомогою клейких стрічок - тейпів. при реабілітації стрічка підтримує пошкоджену м'яз і дозволяє не переходити до постільної режиму, а відновлюватися в русі, що сприяє швидкому виведенню продуктів регенерації пошкоджених тканин дослідження показали , що стрічками можна виправити викривлення хребта і навітьвилікувати контрактуру сухожиль у маленького лошати! Мета дослідження : Чи всім потрібно лікування тейпами?

Результати дослідження довели ,що не всім людям необхідний тейпінг

- для даного методу, як і для всіх інших, є свої показання і протипоказання.

Накладення тейпів потрібно якщо:

✓ при реабілітаційної підтримки після травми (наприклад, вивиху) в колінних, гомілковостопних, кистьових суглобах, плечах, спині;

✓ як профілактика перевантажень певних суглобів або частин тіла за участю в складних силових або активних видах спорту;