

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ В ЯКОСТІ ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ФІТНЕС–ТРЕНУВАННІ

*У статті розглядаються питання щодо ефективності використання самостійного міофасціального релізу у підготовчій частині фітнес–тренування.*

*Ключові слова: самоміофасціальний релізінг, самомасаж, підготовчі вправи, фітнес–тренування.*

*The article discusses the effectiveness of using self-myofascial release in the preparatory part of fitness training.*

*Key words: self–myofascial release, self massage, preparatory exercises, fitness training.*

**Вступ.** Розминка є дуже важливою частиною підготовки для кожного спортсмена та будь-кого, хто займається фізичною активністю. Основна мета розминки – підготувати тіло до фізичних навантажень і знизити ризик отримання травми під час тренування. Останнім часом міофасціальний реліз (МФР) стає все більш популярним у спортивних тренуваннях, а також серед любителів фітнесу як засіб для зменшення скутості, збільшення гнучкості та полегшення болю.

Міофасціальна система складається з міцного шару сполучної тканини, що огортає м'язові волокна. Через травми, перетренування, неправильну поставу, погану механіку рухів і недостатнє відновлення в міофасціальній системі можуть накопичуватися хворобливі «тригерні точки». Ці тригерні точки часто описуються як спайки та виникають у місцях напружених м'язів [2, 5]. Це може обмежити рух навколо суглоба, а також створює навантаження на навколишні тканини, які повинні компенсувати слабкість і можуть призвести до травми [5]. Отже, міофасціальний реліз – це масажна техніка, яка впливає на м'язову та сполучну тканини задля розщеплення спайок і збільшення розтяжності м'язів [1, 5].

Наразі часто в якості інвентарю для релізінгу використовуються поролонові валики (циліндри) та масажні м'ячики. Саме завдяки цьому міофасціальний реліз отримав приставку «Self» (Self Myofascial Release) – самостійний та індивідуальний [2].

Проте про фізіологічну дію цього самомасажу відомо мало, тому питання ефективності МФР на підготовчому етапі оздоровчо–силових тренувань у фітнесі є дуже актуальним [3].

**Мета наукової статті** – визначення рівня ефективності застосування самоміофасціального релізу під час розминки у фітнес–тренуванні.

Під час огляду науково–методичної літератури ми побачили, що на сьогодні існує обмежена кількість досліджень щодо тематики наукової роботи.

Спеціалісти вважають, що міофасціальна релаксація – це безпечна та ефективна техніка, яка знімає напругу з фасції, чим допомагає їй повернутися в свій природний стан. Було доведено, що самостійний міофасціальний реліз зменшує біль, покращує діапазон рухів та пропріорецепції, прискорює кровообіг, запобігає травмам, позитивно впливає на внутрішні органи та психоемоційне розвантаження людини [1]. Але постає важливе питання щодо ефективності даної методики задля якісного тренування.

Результати дослідження, опубліковані *Journal of Strength and Conditioning Research*, свідчать про те, що прокатування передньої поверхні стегна на ролику для МФР не зменшувало силу чотириголового м'яза. Оскільки деякі попередні експерименти показали, що масаж та тривале розтягування м'язової тканини можуть зменшити її силу, результатами цих досліджень дослідники були здивовані. Також їх вразило, наскільки значно збільшився діапазон рухів в колінному суглобі після самоміофасціального релізу. В середньому цей діапазон збільшився на 7–10 градусів, а у деяких людей – до 20 градусів [6].

Використання цієї методики самомасажу також було підтверджено дослідженням *D'Amico and Morin (2011)*. Після виконання розминки з поролоновим валиком (15 рухів вперед і назад вздовж м'язів підколінних сухожил'я) спортсмени покращили статичну силу, продуктивність стрибків та зберегли діапазон рухів у порівнянні з контрольною групою, де виконували статичне розтягування [5].

Однак це дослідження показує, що механізм збільшення статичної сили та потужності полягає в підвищенні температури м'язів. Таким чином, будь-яка розминка з елементами динамічної розтяжки та рухами низького навантаження можуть забезпечити аналогічний приріст продуктивності [5].

Також було показано, що самоміофасціальний реліз значно збільшує рухливість у поєднанні з традиційними техніками розтяжки [5]. Наприклад, *Jeff Alexander* (тренер, який розробив персональну методику МФР) вважає, що самомасаж є важливим компонентом розминки, за допомогою якого можна зменшити м'язову напругу, але після нього обов'язково потрібно виконати багатоплощинні рухи. Це допомагає м'язовій тканині адаптуватися до нової довжини, одночасно контролюючи функцію суглоба [4].

Ще одне дослідження (*Козирицької М. В.*) у цьому напрямку показало, що при поєднанні методики міофасціального розслаблення з елементами пілатесу кількість скарг досліджуваних жінок зменшилася на 43%. Загальна фізична підготовка підвищилася з низького ступеня до середнього, а також покращилася гнучкість. У жінок збільшилися показники ротації хребта, амплітуди переднього та бічного згинання.

Асиметрія при виконанні нахилів в сторони була зменшена на 62% (при нахилі вліво) і 50% (вправо) [3].

Отже, за останні роки самоіофасціальний реліз набуває все більшої популярності. Але, як ми бачимо, ця методика не є до кінця досліджуваною, що робить її актуальною для подальшого вивчення.

**Висновки.** В результаті проведеного літературного аналізу, ми визначили, що самим ефективним варіантом використання самостійного міофасціального релізу у підготовчій частині (розминці) у фітнес-тренуванні є правильне поєднання техніки з динамічною розтяжкою. Застосування валиків та м'ячиків для МФР перед вправами на розтяжку покращують рухливість, що впливає як на продуктивність тренування, так і на запобігання травмам.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бессарабова О. В., Водяницька К. Р., Бойченко К. Ю. Особливості впливу міофасціального релізу на міофасціальні структури. Innovation in Science and Technology Boston.: Primedia E-launch LLC, 2021. Т. 1 С. 49-54. URL: [https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/02/США\\_сайт.pdf](https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/02/США_сайт.pdf).

2. Гужуман Л. А. Необхідність застосування комплексу гімнастичних вправ у навчальних програмах закладах вищої освіти. «Студент. Здоров'я. Спорт»: збірник наукових праць. Вид-во «Нова Ідеологія» - Дніпро: ДНУ ім. Олеся Гончара, 2019. - С. 28-33.

3. Козиряцька М. В. Застосування міофасціального релізу як частина оздоровчих тренувань / М. В. Козиряцька // Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. – No 3. – С. 54-55.

4. How and When to Use Foam Rollers and Myofascial Release in an Exercise Program URL: <https://www.acefitness.org/continuing-education/certified/december-2016/6163/how-and-when-to-use-foam-rollers-and-myofascial-release-in-an-exercise-program/>

5. Should I use a foam roller in my warm up? URL: <https://excelsiorgroup.co.uk/should-i-use-a-foam-roller-in-my-warm-up/#tmup=/p/3368599-excelsior-athletic-develo/>

6. Badania mówią - foam rolling zwiększa zakres ruchu, a nie wpływa zmniejszenie siły mięśni. URL: <https://www.mobilemed.pl/czy-znasz-juz-foam-roller/>

**Науковий керівник кандидатка педагогічних наук, доцентка Коваль В. Ю.**