

Рядова Л.О.

канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ

Постановка проблеми. У сучасному світі, де фізична активність є невід'ємною частиною життя багатьох людей, питання відновлення та підтримки м'язової системи набуває особливого значення. Однією із ефективних методик, що сприяють поліпшенню функціонального стану м'язів і фасцій, є міофасціальний реліз. Ця техніка дає можливість зменшити напруження в м'язах, поліпшити кровообіг, а також знизити ризик травм.

Актуальність дослідження полягає в необхідності систематизації знань про засоби міофасціального релізу, їх механізми дії та особливості застосування.

В умовах зростаючої популярності альтернативних методів профілактики та лікування, важливо визначити, які з них є найбільш ефективними і безпечними для різних верств населення. Це дасть можливість не лише поліпшити якість життя людей, але й сприятиме розвитку нових підходів у фізичній терапії та реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Міофасціальний реліз – це комплекс методів та прийомів, який використовують для зняття напруги в перенапружених м'язах і фасціях [6].

За даними К. Р. Водяницької, О. В. Бессарабової, К. Ю. Бойченко [1], завданнями методу міофасціального релізу є: звільнити сполучні структури від зайвої напруги; зняти м'язові спазми та набряклість; усунути больові відчуття; поліпшити функціональний стан серцево-судинної та лімфатичної систем; вивести з тканин зайву рідину; зміцнити нервову систему, опорно-руховий апарат; прибрати наслідки стресу і досягти емоційного та фізичного розслаблення; відновити нормальний обсяг рухів; збільшити рухливість суглобів; підвищити рівень розвитку гнучкості та профілактика зайвої ваги.

Р. Р. Сіренко [5] вважає, що міофасціальний реліз призначений для впливу на міофасціальний комплекс з метою знизити локальну скутість, яка спричиняє обмеження амплітуди руху в суглобі та локального кровотоку. На її думку, мануальні маніпуляції дають можливість тканинам стати еластичнішими.

Мета дослідження: розглянути засоби міофасціального релізу та вивчити особливості їх застосування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Міофасціальний реліз включає вправи зі спеціальним інвентарем, завдяки якому опрацьовуються м'язи та фасції [1].

Міофасціальний реліз – своєрідний масаж тригерних точок, який виконується самостійно за допомогою спеціальних масажних ролів та м'ячів, різних за текстурою, діаметром, довжиною та шириною. Він практично немає протипоказань і підійде для людей будь-якого віку [6].

У міофасціальному релізі застосовуються і масажні роли, і м'ячі, але для впливу на напружену ділянку найчастіше використовується спеціальний рол. Він дає можливість опрацювати до 80% м'язів і фасцій.

Масажні роли виготовляються з різних матеріалів із різними пружними властивостями: пінопласт, піно поліпропілену, поліуретану, дерева і т. д. Вони відрізняються за: довжиною – 35 см, 45 см, 55 см, 80 см, 90 см; рівнем жорсткості – м'які, середні, жорсткі; рельєфом – гладкі, ребристі; складом матеріалу, який визначає їхню твердість; діаметром – вузькі, широкі, який забезпечує більшу або меншу площу контакту з тілом. Зазначені відмінності дають можливість варіювати ступінь тиску на проблемні місця тіла [4].

За допомогою ролу здійснюється розслаблення основних груп м'язів, при натисканні на нього вагою власного тіла. Вправи з цим засобом діють як глибокий масаж, спрямований на напружені м'язи.

Правильний підбір масажного рола забезпечить ефективність, зручність використання та відповідність вимогам. Якщо він підібраний неправильно, то не принесе користі.

Щільність є основним фактором ефективності при масажі глибоких тканин. Роли можна розділити на три категорії: м'які, середні або тверді.

Використання занадто м'якого масажного рола забезпечить недостатній тиск, а занадто жорсткого – може спричинити синці та травми.

Початківцям варто добирати рол із м'якою щільністю для більш ніжної дії. Також він підійде користувачам із чутливими м'язами або тим, хто віддає перевагу менш інтенсивному масажу.

Роли середньої щільності підійдуть як для самомасажу, так і для виконання фізичних вправ. Вони забезпечують достатню жорсткість для глибокого масажу, зберігаючи при цьому помірну амортизацію.

Твердий рол підійде для тих, хто потребує більш глибокого та інтенсивного масажу, має напружені м'язи.

Гладкі роли забезпечують рівномірний тиск по всій довжині. Він підійде для тих, хто лише починає займатися самомасажем за його допомогою, оскільки тиск не буде таким сильним, як у випадку з текстурованим валиком.

Текстуровані роли імітують руки масажиста. Виступи та горбики забезпечують глибший, інтенсивніший масаж для опрацювання вузлів у м'язах, збільшення гнучкості м'яких тканин. Вони мають більше точок тиску та дадуть можливість впливати на м'язи під різними кутами. Підійдуть тим, хто має наднапружені м'язи.

Довгі форм-роли (90 см) універсальні. Вони досить довгі для того, щоб охопити всю спину, якщо їх розташувати перпендикулярно до хребта, та більш стабільні, ніж короткі.

Коротка довжина (45 см) добре підходить для впливу на невеликі ділянки, такі як руки, ікри, сідниці. Найкоротша довжина (до 30 см) добре підходить для транспортування та використання у зонах тренувань з обмеженою площею. Коротший валик вимагає більшої стабільності та усвідомлення тіла.

Більшість ролів мають діаметр 12–15 см, що є зручною висотою для комфортного розміщення тіла на ньому і контрольованого прокачування. Рол меншого діаметра (7–10 см) забезпечує більш безпечне та стабільне відчуття, оскільки буде нижчим до підлоги і більш стійким [6].

М'ячі використовуються для локального і цілеспрямованого впливу. Вони мають різні діаметри та жорсткість. Чим менший м'яч, тим більшою є глибина впливу [1, 6].

Масажний м'яч – це компактний еластичний масажер, який може бути: різної жорсткості; невеликим діаметром або розміром із м'яч для гандболу; абсолютно гладким або з агресивним рельєфом; здвоєним, наприклад, як масажний м'яч подвійний для спини.

Масажні м'ячі меншого розміру частіше використовують для масажу рук, передпліччя, литок та ступнів. Великого – для спини, підколінних сухожиль, сідничних м'язів та грудей [6].

На думку фахівців [1, 6], чим менший розмір м'яча, тим більшою буде глибина впливу на м'яз.

Текстура поверхні м'яча повинна бути ковзною, легко очищуваною, виготовленою із екологічного матеріалу. Доступні різні варіанти: від моделей опуклих з шипами, що імітують пальці професійного масажиста, до м'ячів із гладкою, м'якою текстурою, що забезпечує менш інтенсивний вплив на ділянки тіла, що масуються. М'яч повинен мати трохи чіпку текстуру і не вислизати з рук.

Щільність матеріалу м'яча визначає інтенсивність масажу. Для проведення глибокого масажу тканин без болю потрібен досить тугий м'яч. Якщо м'яч дуже м'який, він не зможе опрацювати тригерні точки, які вимагають певної сили натиску.

М'ячі звичайні та подвійні спаяні дають можливість опрацювати кисті, плечові суглоби, хребет і ступні. Дрібні м'ячі надають більш глибокий вплив, м'ячі з більшою площею сильніше впливають на поверхню ділянок.

М'яч масажний із шипами сприяє поліпшенню кровообігу. Як правило, м'яч голчастий масажний успішно застосовується для релізу долонь, підошви стопи, рук, шиї, а масажний м'яч подвійний – для прокатки хребетних м'язів [6].

Здвоєний масажний м'яч використовується для опрацювання паралельних ліній м'язів шиї і спини. Він також підходить для масажу рук та ніг [1, 6].

Міофасціальний реліз – це ряд технік, мета яких повернути м'язу або групі м'язів нормальну довжину і звільнити фасцію.

Застосовування прямої техніки міофасціального релізу для роботи з укороченим м'язом сприяє розтягненню м'язового волокна і м'язово-фасціального пакета. Результатом такого впливу є не лише відновлення довжини м'яза, але і поліпшення його працездатності.

Непряма техніка міофасціального релізу більше впливає на тканини, що лежать на поверхні шкіри та спрямована на роботу з міофасціями.

Перевага прямої техніки міофасціального релізу полягає в тому, що більшу частину прийомів і технік можна виконувати самостійно, використовуючи м'ячі і роли для зазначеного виду фітнес-технологій [2].

Результатом ефективності використання технік міофасціального релізу є: зниження больового відчуття, ризику травм через підвищення еластичності м'язів; поліпшення пропріорецепції, функціонального стану систем; прискорення кровообігу; розслаблення напружених м'язів; підвищення гнучкості та рухливості у суглобах; розширення діапазону рухів; психоемоційне розвантаження [1].

Важливо розуміти техніку виконання міофасціального релізу.

Початок прокатування повинен здійснюватися від найближчого місця ділянки до тулуба, плавними рухами переходячи до найвіддаленішого місця і повернутися назад. Перш за все, такі дії здійснюються до м'язів, на які приходить найбільше навантаження. Під час натиску на ці м'язи потрібно уникати впливу на колінну зону та зону під колінною чашечкою, п'яткового сухожилля, поперечного та шийного відділу.

Протипоказаннями до використання міофасціального релізу є: варикозна хвороба, остеопороз, гемофілія, онкозахворювання, простуда, свіжі травми, порушення шкірних покривів та їх хвороби, сильний стрес [3].

Висновки. Міофасціальний реліз є універсальним та безпечним методом, що має широкий спектр застосування та може бути корисним для поліпшення фізичного стану.

Міофасціальний реліз, який включає вправи з використанням масажних ролів і м'ячів, надає можливість самостійного впливу на тригерні точки, що робить його доступним для широкого кола користувачів незалежно від віку та рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Водяницька К. Р., Бессарабова О. В., Бойченко К. Ю. Особливості впливу міофасціального релізу на міофасціальні структури. *Innovation in Science and Technology* : abstracts of XIV International scientific and practical conference. January 25–26, 2021. USA, Boston : Primedia E-launch LLC, 2021. С. 49–53.
2. Волкова С. С., Яценко С. О. Використання міофасціального релізу для покращення працездатності стопи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 98–103.
3. Козиряцька М. В. Застосування міофасціального релізу як частина оздоровчих тренувань. *Нотатки сучасної науки*. 2022. № 3. С. 54–55.
4. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Міофасціальний реліз як метод профілактики травматизму у висококваліфікованих футболістів. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф. / Редкол. : В. Шаломєєв (відпов. ред.). 24–28 квіт. 2023 р. Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2023. С. 214–218.
5. Сіренко Р. Р. Фітнес-індустрія у рекреаційній діяльності студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : мат. VI Всеукр.

інтернет-конф. 17–18 лист. 2022 р. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. Д. Ушинського, 2022. С. 171–174.

6. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.

