

Рядова Ліліана Олегівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент, доцент кафедри

Національний аерокосмічний університет

«Харківський авіаційний інститут»

Цигановська Наталія Василівна

старший викладач

Харківська державна академія культури

Рожков Владислав Олександрович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент, доцент кафедри

Харківська державна академія фізичної культури

м. Харків, Україна

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ
ВИКЛАДАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Анотація. Дослідження присвячено вивченню ефективності використання методу міофасціального релізу викладачами закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Виявлено, що зазначена інноваційна технологія сприяє зменшенню білью, м'язової напруги, спазмів; поліпшенню кровообігу, еластичності м'язів, рухливості суглобів, пропріоцепції; є ефективним засобом психоемоційного розвантаження. Використання масажних ролів і м'ячів забезпечує розслаблення фасцій та відновлення після навантажень, спричинених регулярним і тривалим сидінням за комп'ютером викладачами закладів вищої освіти. Метод міофасціального релізу підходить для

самостійного застосування викладачами, але вимагає правильної техніки виконання та врахування показань і протипоказань.

Ключові слова: викладачі, заклади вищої освіти, метод, міофасціальний реліз, м'язи, фасції.

У викладачів закладів вищої освіти, так само як і в здобувачів вищої освіти, під час дистанційної форми навчання спостерігається суттєве психоемоційне навантаження та фізичне напруження.

Регулярне і тривале перебування в сидячому положенні під час роботи за комп'ютером, низький рівень рухової активності та хронічна психоемоційна втома спричиняють м'язову напругу, біль в шиї і спині, порушення постави і, як наслідок, зниження розумової і фізичної працездатності у викладачів закладів вищої освіти.

Метод міофасціального релізу, заснований на розслабленні м'язів і фасцій за рахунок цілеспрямованого тиску, спрямований на зменшення больового синдрому, поліпшення еластичності м'язів та відновлення функціонального стану. Тому дослідження питання застосування інноваційного методу в професійній діяльності викладачів закладів вищої освіти в умовах дистанційної форми навчання є актуальним для збереження і зміцнення здоров'я у зазначеного контингенту.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання методу міофасціального релізу викладачами закладів вищої освіти під час дистанційного навчання.

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

Результати дослідження. Міофасціальний реліз – одночасний мануальний вплив на м'язову і сполучну тканини, який спрямований на розслаблення міофасціальних структур. Позитивний ефект досягається за допомогою компресії і пасивного розтягування подразнених м'язово-фасціальних структур, які потребують відновлювальної терапії і фізичної реабілітації [1].

Міофасціальний реліз є рядом технік, мета яких повернути м'язу або групі м'язів нормальну довжину та звільнити фасцію.

Натяг і вкорочення фасції впливає на стан окремого м'яза і на групу м'язів, задіяних у певному русі. Вкорочений м'яз не може скорочуватися в повному обсязі та виконувати роботу м'яза [2].

Завданнями методу міофасціального релізу є:

1. Усунути больові відчуття.
2. Зняти м'язові спазми і набряклість.
3. Прибрати наслідки стресу та досягти емоційного і фізичного розслаблення.
4. Поліпшити функціональний стан серцево-судинної і лімфатичної систем.
5. Звільнити сполучні структури від зайвої напруги.
6. Відновити нормальний обсяг рухів.
7. Підвищити рівень розвитку гнучкості.
8. Збільшити рухливість суглобів.
9. Профілактика зайвої ваги.
10. Вивести з тканин зайву рідину.
11. Зміцнити нервову систему і опорно-руховий апарат [1].

За даними В. П. Губенко, С. М. Федорова, А. В. Ткаліної, Т. М. Зачатка [3], методика міофасціального релізу ґрунтується на уявленні про єдність і цілісність фасціальної системи, яка виконує захисну, опорну, розмежувальну функції; забезпечує незалежне скорочення м'язів та охоплює всі анатомічні утворення на різних ділянках тіла. Будь-які патологічні процеси спричиняють зміни механічних властивостей фасцій, що порушує функцію пов'язаних із ними органів і структур.

Метод міофасціального релізу дає можливість зменшити м'язову напругу, збільшити рухливість суглобів та відновити нормальну функцію м'язів.

Фасціальна тканина в здоровому стані розтягується і рухається без обмеження. Після емоційних і фізичних травм, при поганій поставі вона

втрачає еластичність, стає тугою й обмеженою в рухливості, утворюються осередки «спайок», де м'язи та фасції зростаються один із одним, утворюючи рубці. Це є захисним механізмом, який дає можливість стабілізувати тіло в період травми, але він є і причиною хронічної напруги.

При перенапруженні фасції погіршується кровоток в судинах, які через неї проходять.

Існує тісний зв'язок між фасціями: напруга однієї фасції впливає на тонус інших.

За допомогою використання міофасціального релізу є можливість, впливаючи на будь-яку фасцію, поліпшити стан інших фасцій, м'язів та судин [4].

К. Р. Водяницька, О. В. Бессарабова, К. Ю. Бойченко [1] зазначають, що метод міофасціального релізу включає вправи зі спеціальним інвентарем, за допомогою якого опрацьовуються міофасціальні структури (м'язи і фасції).

За даними К. В. Шеховцової і О. С. Некрасова [7], міофасціальний реліз є своєрідним масажем тригерних точок, який виконується самостійно з використанням спеціальних масажних ролів і м'ячів різних за діаметром і текстурою.

Для впливу на напружену ділянку найчастіше використовується спеціальний рол, який дає можливість опрацювати до 80 % м'язів і фасцій.

Масажні роли відрізняються за довжиною; рівнем жорсткості; рельєфом; складом матеріалу, який визначає їхню твердість; діаметром, який забезпечує меншу або більшу площу контакту з тілом. Вказані відмінності дають можливість варіювати ступінь тиску на проблемні місця [1].

Вправи з масажним ролом діють як глибокий масаж, спрямований на напружені м'язи. При натисканні на нього вагою власного тіла здійснюється розслаблення основних груп м'язів.

Правильний добір масажного рола забезпечить зручність використання, відповідність вимогам та ефективність. Якщо рол дібраний неправильно, то не буде користі від його використання.

Щільність є основним фактором ефективності при масажі глибоких тканин.

Роли можна розділити на три категорії: м'які, середні та тверді.

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

Початківцям доцільно добирати масажний 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 і для самомасажу, і для виконання вправ. Вони забезпечують достатню жорсткість для глибокого масажу, зберігаючи при цьому помірну амортизацію.

Твердий рол підійде для тих, хто потребує більш глибокого й інтенсивного масажу та 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 і горбики забезпечують глибший, інтенсивніший масаж для опрацювання вузлів в м'язах, збільшення гнучкості м'яких тканин. Вони мають більше точок тиску і дадуть можливість впливати на м'язи під різними кутами. Підійдуть тим, хто має наднапружені м'язи [8].

Масажний м'яч – компактний еластичний масажер, який має різні діаметри, жорсткість та рельєф [1, 8].

М'ячі використовуються для більш локального і цілеспрямованого впливу [1].

Для проведення глибокого масажу тканин без болю потрібен досить тугий масажний м'яч. Якщо він буде дуже м'яким, то не зможе опрацювати тригерні точки, які вимагають певної сили натиску

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

Масажний м'яч із шипами сприяє поліпшенню кровообігу.

Голчастий масажний м'яч є ефективним для релізу ший, долонь, рук, підшви стопи; здвоєний масажний м'яч – для прокатки хребетних м'язів [8].

К. Р. Водяницька, О. В. Бессарабова, К. Ю. Бойченко [1] вказують, що здвоєний масажний м'яч використовується для опрацювання паралельних ліній м'язів ший і спини, а також підходить для масажу рук і ніг.

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 відновлення довжини м'яза і поліпшення його працездатності.

Непряма техніка міофасціального релізу більше впливає на тканини, які лежать на поверхні шкіри і спрямована на роботу з міофасціями [2].

Метод міофасціального релізу може використовуватися як окреме індивідуальне заняття, мета якого – розслабити м'язи і позбавити їх від тригерних точок.

Результатом ефективності використання технік міофасціального релізу є: зниження больового відчуття; поліпшення функціонального стану систем, пропріорецепції; розслаблення напружених м'язів; підвищення гнучкості і рухливості в суглобах; психоемоційне розвантаження; розширення діапазону рухів [1].

С. С. Волкова і С. О. Яценко [2] вважають, що систематичне використання методу міофасціального релізу сприяє поліпшенню еластичності м'язів і тканин, запобігаючи появі тригерних точок.

На думку К. В. Шеховцової, О. С. Некрасова [7], метод міофасціального релізу є ефективним засобом поліпшення кровообігу, збільшення діапазону рухів та скорочення часу відновлення після фізичних навантажень.

Як свідчать дані О. В. Хацаюка зі співавторами [6], використання методу міофасціального релізу сприяє збереженню здоров'я та зняттю надмірного тону м'язів.

Важливо розуміти техніку виконання методу 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 і зону під колінною чашечкою, п'яtkового сухожилля, поперечного і шийного відділу.

Протипоказаннями до використання методу міофасціального релізу є: простуда, порушення шкірних покривів і їх хвороби, свіжі травми, варикозна хвороба, гемофілія, остеопороз, онкозахворювання, сильний стрес [5].

Висновки. Метод міофасціального релізу сприяє зменшенню білю, м'язової напруги, спазмів; поліпшенню кровообігу, еластичності м'язів, рухливості суглобів, пропріоцепції; є ефективним засобом психоемоційного розвантаження.

Використання масажних ролів і м'ячів забезпечує розслаблення фасцій та відновлення після навантажень, спричинених регулярним і тривалим сидінням за комп'ютером викладачами закладів вищої освіти.

Метод міофасціального релізу підходить для самостійного застосування викладачами, але вимагає правильної техніки виконання та врахування показань і протипоказань.

Рекомендується інтегрувати метод міофасціального релізу в програми здоров'я для викладачів закладів вищої освіти з метою підвищення рівня розумової і фізичної працездатності та профілактики професійних захворювань у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: вивчити особливості та надати методичні рекомендації щодо використання методу міофасціального релізу у викладачів закладів вищої освіти з урахуванням віку та статі.

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 : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 98–103.
3. Губенко В. П., Федоров С. М., Ткаліна А. В., Зачатка Т. М. Мануальна терапія в лікуванні та реабілітації хворих із руховими порушеннями. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2014. № 7 (69). С. 94–100.
4. Картошкіна Н. О., Білаш Є. В. Впровадження міофасціального релізу в навчальний процес коледжу. *Study of world opinion regarding the development of science : the 9th International scientific and practical conference (November 22–25, 2022)*. Prague, Czech Republic : International science group. 2022. С. 412–414.
5. Козиряцька М. В. Застосування міофасціального релізу як частина оздоровчих тренувань. *Нотатки сучасної науки*. 2022. № 3. С. 54–55.
6. Хацаюк О. В., Ванюк Д. В., Сіренко Р. Р., Делямба М. М., Мартиненко О. М., Шепель Є. В. Апробація програми ерготерапії юнаків, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, після лікування травм колінних суглобів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні*

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 5 (178) 24. С. 202–210.

7. Шеховцова К. В., Некрасов О. С. Інвентар для міофасциального релізу на заняттях з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф. 24–28 квіт. 2023 р. / Редкол. : В. Шаломєєв (відпов. ред.). Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 306–309.
8. 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 : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.