

К ОБОСНОВАНИЮ ПРИМЕНЕНИЯ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Д.О. Лось, аспирант

Полесский государственный университет

Научный руководитель – С.В. Власова, к.м.н.,

доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения

Белорусский государственный медицинский университет

Современная спортивная подготовка в гребных видах спорта особое значение уделяет общей физической подготовке, которая является фундаментом для поддержания хорошей спортивной формы спортсменов. Основой общей физической подготовки являются физические качества, развитие которых должным образом позволяет спортсменам достигать максимально высоких спортивных результатов. С ростом спортивных результатов, возрастают и требования к физической подготовленности спортсмена [0], что невозможно без адекватного функционирования всех структур организма, в первую очередь опорно-двигательного аппарата (ОДА): мышц, костей, фасций, сухожилий связок и т.д. [0].

Во время тренировочного процесса подготовки гребцов мышечная система подвержена наибольшему воздействию. Повышенные физические нагрузки способны приводить к микро- и макротравматизациям сократительных структур мышечной клетки и мышечного волокна, растяжениям или разрывам мышц, связок, сухожилий, способных привести к серьезным патологическим состояниям [0]. Для минимизации рисков здоровья спортсмена обычно используются разнообразные оздоровительные программ или системы восстановления, способные помочь спортсмену сохранить физическое состояние.

В современных условиях появляется необходимость изучения наиболее эффективных средств и методов восстановления ОДА после нагрузок, выполнение которых не требует серьезных финансовых и временных затрат, а также доступных для самостоятельного использования. Одним из таких средств может использоваться миофасциальный релиз (МФР), о применении которого в системе физического воспитания известно с 2013 года.

Определение понятия «миофасциальный релиз» (Myofascial Release) было впервые обозначено А. Chila, J. Peckham, K. Menheim в 1981 году в университете штата Мичиган. МФР представляет собой одновременное мануальное воздействие на мышцы и соединительную ткань, направленное на расслабление миофасциальных структур [0]. Эффект достигается за счет сдавливания и пассивного растягивания той мышцы, которая нуждается в восстановлении или в подготовке к нагрузке.

Экспериментально было доказано, что «прокатывание» по дорсальному отделу позвоночника на ролике для МФР способствует стимулированию больших мышечных групп и благодаря этому улучшает ряд гемодинамических характеристик сердечно-сосудистой системы и органов [0]. Также стоит отметить, что применение МФР способствует уменьшению боли и ощущения напряженности в мышцах [0]. Наблюдается положительный эффект в развитии общей гибкости при использовании техники миофасциального релиза, что является подходящим средством для улучшения данного показателя.

В научных публикациях имеются упоминания о «самостоятельном миофасциальном релизе» (Self-Myofascial Release), который предполагает выполнение отдельных упражнений без участия инструктора. Степень фасциально-мышечного воздействия определяется субъективными болевыми ощущениями [0]. Данная методика включает в себя использование специального ролла или мяча небольшого диаметра для «качественной проработки мышц» в процессе восстановления ОДА. В зависимости от мышечной группы, применяются различные диаметры мячей и различные комплексы упражнений.

Ряд авторов предполагают, что для мышечного расслабления каждой мышцы необходимо «прокатывать» ее (выполнять упражнения на данную группу мышц, наиболее спазмированных и болезненных) около 30-45 секунд. В случае выраженного мышечного напряжения время увеличивается до 1-2 минут [0]. Благодаря выполнению техник МФР воздействие идет не только на сами мышцы, но и на фасции, суставы и кровеносные сосуды, за счет чего достигается комплексный эффект восстановления. Это позволяет быстро восстановиться после физической нагрузки.

Внедрение техники МФР в повседневную практику занятий у спортсменов-гребцов может способствовать подготовке мышц к предстоящей физической нагрузке; профилактике травматизма и более быстрому восстановлению мышц после травм; снижению гипертонуса мышц, улучшению микроциркуляции мягких тканей, повышению подвижности в суставах, уменьшению отеков, стимуляции деятельности лимфатической системы человека; снятию психоэмоционального напряжения и расслаблению; более быстрому достижению оптимального функционального состояния (спортивной формы).

Список использованных источников

1. Иваненко, О.А. Миофасциальный релиз в оздоровительной тренировке женщин 45-50 лет // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С.123-128.
2. Караулова, Л.К., Красноперова, Н.А., Расудов, М.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов (направ. подгот. бакалавриата «Пед образование» (профиль «Физическая культура»). №-е изд., стер. М.: Академия, 2014. – 298 с.
3. Коробова А.В., Чернышева Л.Г. Миофасциальный релиз как средство активного восстановления и подготовки к высокоинтенсивным нагрузкам в физкультуре и спорте. Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы: сб. науч. трудов конференции. – Хабаровск, 2019. – С.44-49.
4. Петрушкина, Н.П., Коломиец, О.И., Питиркин Ф.Ю. Технологии оптимизации координационных способностей юных спортсменов, занимающихся джиу-джитсу // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №3. – С.4-12.
5. Турманидзе В.Г., Турманидзе А.В., Фоменко А.А., Куандыкова Ж.Т. Воздействие миофасциального релиза на функциональное состояние студентов с нарушениями гемодинамики и миопией // ТиПФК. – 2021. – №3. – С. 75-75.