

*Григорьева Екатерина Васильевна,  
магистрант 1-го курса, кафедры «Адаптивная физическая культура»,  
научный руководитель – Горелик Виктор Владимирович,  
к.б.н., доцент кафедры «Адаптивная физическая культура»,  
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,  
г. Тольятти, Самарская область, Россия*

## **ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ «МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ» В СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯХ**

**Аннотация:** В статье рассматриваются современная система оздоровления – «миофасциальный релиз». Описывается методика, особенности, цели и её влияние на физическое состояние занимающихся. Изучено и исследовано влияние данной оздоровительной практики на уменьшение гипертонуса мышц.

**Ключевые слова:** миофасциальный релиз, МФР, фитнес, инструктор, мышцы, цилиндр, ролл, «прокатывание», напряжение, расслабление.

Термин «Миофасциальный Релиз» (далее МФР) впервые использовался в 1981 году при проведении специального курса в университете штата Мичиган для изучающих различные массажные техники и методики воздействия на тело человека. Авторами курса были Антонио Чила, Джон Пэкхам и Кэрол Манхэйм. С того момента термин «Миофасциальный релиз» приобрел широкую известность, так как охватывает много различных методик, которые используются терапевтами, массажистами, фитнес-инструкторами в своей работе для решения проблем своих клиентов [5].

Цели методики «миофасциальный релиз»:

- ускорение процесса восстановления после тренировки,
- убрать болевые ощущения в мышцах,
- повысить гибкость,
- снизить вероятность травм,
- устранить возникший мышечный гипертонус.

В современных фитнес программах используется специальный, упрощенный вариант миофасциального релиза, адаптированный под фитнес – Self Myofascial Release (самостоятельный миофасциальный релиз), который

выполняется самим клиентом без помощи фитнес-инструктора. Данная техника выполняется при наличии специального оборудования, с помощью которого оказывается давление на напряженную область в мышце с целью достижения расслабления и исчезновения болезненности.

В фитнес-клубах, как правило, используется специальный пенопластовый цилиндр или ролл, который давно используются в сфере фитнеса, поэтому не является новым. Его используют также в тренировках, где целью является развитие баланса или в занятиях по методу Пилатеса, как разновидность малого оборудования вместе с кольцом и мячом. Надо отметить, что в последнее время область применения этих цилиндров расширилась: они стали неотъемлемой частью самотерапии, благодаря их использованию миофасциальный релиз приобрел приставку «Self» – т.е. персональный, самостоятельный, индивидуальный. Цилиндры (роллы) отличаются составом материала, от которого зависит их жесткость, и диаметром, который обеспечивает большую или меньшую площадь соприкосновения с телом. Все эти различия позволяют варьировать степень давления на ткани тела. Тем, кто только начинает осваивать методику МФР, рекомендуется выбирать цилиндры с меньшей жесткостью, изготовленные из относительно мягких материалов. Жесткие цилиндры из плотных и прочных материалов могут дать очень сильные болевые ощущения и даже привести к повреждениям мягких тканей. Для более локального воздействия используют мячи разного диаметра и жесткости (например, теннисный мяч).

Результаты от тренировки «Миофасциальный релиз»:

- коррекция разбалансированных мышц, которые вызывают постуральные проблемы (проблемы с осанкой, с удержанием той или иной позы) и увеличивают риск появления травм,
- применение на проблемных областях помогает телу вернуться к своему естественному положению,

- регулярное использование данной методики позволяет избавиться от сцепления рубцовой ткани с мышечными волокнами, что улучшает качество движений, гибкость и уменьшает болевой синдром,

- улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы: благодаря повышению эластичности стенок кровеносных сосудов в местах воздействия восстанавливается недостаточная прежде циркуляция крови, а это благоприятно сказывается на функционировании всех тканей в этих областях за счет нормализации кровотока [3].

Особенность методики «Миофасциальный релиз» заключается в том, чтобы получить эффект необходимо каждую отдельную мышцу разминать или «прокатывать» не менее 30 секунд, в том случае, мышца достаточно сильно напряжена, то 1-2 минуты. При этом можно остановиться на болевой точке и удерживать воздействие 30-45 секунд. Если возникает резкая нарастающая боль, то давление на этот участок надо прекратить: есть вероятность, что в зоне давления оказался нерв или сосуд [2].

В ходе использования методики МФР должно быть снижение болезненности определенного участка, а это происходит в результате расслабления напряженной мышцы, а оно, в свою очередь, может быть следствием рефлекторного аутогенного торможения в данной мышце. Для его проявления требуется приблизительно 30 секунд возбуждения таких проприорецепторов, как нервно-сухожильные веретена, которые расположены в сухожилии мышцы. Таким образом, давление, которое создается цилиндром при взаимодействии с напряженными мышцами, должно вызывать реакцию разрушения триггерных точек и расслаблять «прокатываемые» мышцы, способствуя улучшения их растяжимости.

Миофасциальный релиз на ролике использует принцип, известный, как «аутогенное подавление». Здесь необходимо обозначить понятие «сухожильный орган Гольджи» – рецепторный орган, обнаруженный в местах соединения мышц с сухожилиями. Орган Гольджи имеет высокую чувствительность к изменению напряжения в мышце. Когда напряжение увеличивается до степени, что высок риск травмы (т.е. разрыва сухожилия),

орган Гольджи в качестве ответной реакции стимулирует мускул к расслаблению. Это рефлекторное расслабление и есть то самое «аутогенное подавление». Орган Гольджи полезен не только как средство защиты от травм, он также играет роль в высокой эффективности техник стретчинга проприоцептивной нейромышечной фасилитации.

Сокращение мускула, которое предшествует пассивному растяжению, стимулирует орган Гольджи, который, в свою очередь, вызывает расслабление, способствующее этому пассивному растяжению и позволяет значительно увеличить диапазон движения. С помощью массажа роликом можно создать напряжение мускула, заставляя орган Гольджи расслаблять его [1].

Надо отметить также, что особенностью методики «Миофасциальный релиз» является то, что эффект расслабления мышцы проявляется в медленном темпе прокатывания ролла и разминания определенных точек, создавая давление на болезненные участки, пока они не станут менее чувствительными. Стоит повысить давление на эти области, когда ощущения станут комфортными. Следует воздействовать, то есть «прокатывать» изолированно отдельные мышечные группы сначала правой, а затем левой (или наоборот) стороны туловища, сначала одной, а затем другой ноги (руки), усиливая давление за счет переноса веса одной ноги (руки) на другую.

Воздействие начинается с ближней к туловищу части конечности, а затем постепенно переходят к удаленной от туловища частям конечности в соответствии с изменениями внутримышечного напряжения.

В ходе занятия уделяется внимание, в первую очередь, проработке сверхактивных мышц (икроножная и камбаловидная мышцы, четырехглавая мышца бедра, большая и средняя ягодичные мышцы, широчайшая мышца спины и грудные мышцы), в результате занимающиеся очень быстро чувствуют облегчение и лёгкость в проработанных мышцах [6].

Дыхание во время выполнения этих манипуляций глубокое, ровное, медленное и регулярное – чтобы помочь телу расслабиться. И наоборот – поверхностное, прерывистое, быстрое, частое препятствует снижению напряжения.

Регулярность применения методики МФР – в зависимости от появления болевых ощущений в мышцах. Допускается прокатывания роллом или мячиком одной мышечной группы по одному или два раза в день для достижения максимального расслабления [4].

Фитнес-инструктор, традиционно, каждую методику осваивает на себе, прежде чем предлагать своим клиентам, и в данном случае – проводит изучение собственного тела с анатомической позиции, учитывая тактильные и болевые ощущения, концентрирует своё внимание на поиске участков тела, в которых проявляется болезненность. Уделяется внимание пониманию дифференциации боли (слабой, умеренной и сильной), так как можно научиться регулировать болевое ощущение за счет изменения давления тела на ролл.

В заключении можно сказать, что используя методику миофасциального релиза, возможно, вернуть приятные ощущения мышцам и восстановить их функциональные возможности. Данная методика отлично работает и с любителями фитнеса, и с профессиональными спортсменами. С недавнего времени, во многих фитнес-клубах, инструкторы стали использовать этот метод на своих занятиях, благодаря простоте использования и ярко выраженному положительному эффекту.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Гранит Р. Основы регуляции движений. – М.: Мир, 1973. – 367 с.*
- 2. Гурфинкель В.С., Коц Я.М., Шик М.Л. Регуляция позы человека. – М.: Наука, 1965. – С. 200-201.*
- 3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.*
- 4. Левит К. Мануальная терапия в рамках врачебной реабилитации. – Винница, 1997. – 440 с.*
- 5. Стефаниди А.В.. Мышечно-фасциальная боль: Учеб.-метод. пособие. – Иркутск: Изд-во Иркут, гос. мед. ун-та, 2003. – 144 с.*
- 6. Горелик В.В. Оценка физического развития и здоровья школьников общеобразовательной школы: Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – № 6 (112). – С. 69-73.*