

здається, що це допоможе їм заспокоїтися, але це лише короточасна дія та ілюзія. На третьому тижні перша група вже звикла до звичних навантажень й тому збільшили фізичну активність, нормалізувався сон, хороший апетит. Емоційний стан стабілізувався. Друга група людей на третьому тижні стала дуже агресивна, вона у всьому бачить негатив. Таким чином, люди, що почали займатися фізичними навантаженнями, стали почувати себе набагато краще, ніж без них. Хоча напочатку було дуже складно, але людина адаптувалася досить швидко до змін, з'явилася дисципліна та режим дня, через що й з'явився гарний апетит. Також ті, хто займався фізичними вправами систематично, помітили, що після тренувань вони більш продуктивні у інтелектуальній роботі та більш креативні; їм легко даються складні задачі на обчислення, аніж до тренування. Це пов'язано насамперед з тим, що ми змінюємо діяльність. Під час тренування наш мозок зосереджений саме на задіюванні м'язів, які працюють під час певної вправи. Особливо мозок зосереджений на вправах, які виконуються в трьох площинах. Бо звичні тренування в спортзалі задіють одну площину й, щоб краще «відчути» свої м'язи, навантажують їх додатковою вагою. А тут фітнес-індустрія використовує 3 площини, а саме: фронтальну, горизонтальну та сагітальну. Також перевагою 3Dфітнесу, що наш організм виконує кожен день, щось у 3 площинах, тому йому не буде незвично [1, с. 11-13]. Харчування також впливає не тільки на самопочуття людини, а й на її енергію. Повноцінне харчування дуже важливо для нашого організму. Важливо знати свою порцію й не переїдати. Важливим аспектом, якщо ви хочете мати не тільки гарне та здорове тіло ззовні, а й внутрішньо – перестаньте рахувати калорії. Ви повинні їсти їжу, яка вам приносить користь, наприклад, овочі та фрукти – клітковина. Гарним правилом, є «конструктор тарілки», де ви візуально розмежовуєте тарілку на зони. Є прості правила як визначити свою норму їжі на інтуїтивному рівні. Головне, бережіть себе та своє здоров'я й робіть усе на користь організму, а не на шкоду. Не нехуйте сигналами свого організму й все робіть у задоволення.

*Висновок.* В роботі було досліджено, що фізична активність та режим харчування дуже добре впливає на стан людини. А саме, підвищує настрій, робить її більш продуктивною та сприяє підвищенню розумової діяльності мозку після тренувань.

Аналізуючи результати експерименту, важливо зауважити, що те, що ми робимо і як ми ставимося до ситуації, так ми себе і відчуваємо. Спорт постійно розвивається у різних напрямках, на нашу думку, можна знайти улюблене заняття, яке вам по душі. Навіть, якщо ви робите просто зарядку, це вже великий внесок у зміни вашого життя. Фізичні вправи допомагають не тільки вам забути про проблеми й переживання, а й вашому організму перепочити внутрішньо й змінити свій акцент з небезпеки на спокій й відпочинок. Головне пам'ятати, що важливо мати активний спосіб життя, бо життя – це рух й ваше здоров'я. А спорт вам допоможе привести у тонус тіло, зарядитися внутрішньою енергією. Спорт вам допоможе зберегти психологічне здоров'я, здобути нові корисні звички, й ви помітите як ваше життя стане набагато краще.

*Перспективи подальших досліджень.* Проводячи й вдосконалюючи такі дослідження, на нашу думку, ми можемо більше дізнатися як саме наш мозок реагує на фізичні навантаження. Навіть психологи радять систематично займатися й слідкувати за своїм харчуванням. Тому, розвиваючи і вивчаючи дуже поглиблено не тільки фізичні вправи як гарне тіло, а як лікувальні можливості допомогти людині досягти емоційної стабільності. Таким чином, такі дослідження вже дуже часто застосовують фітнес-тренери та психологи. Наприклад, у деяких фітнес-програмах приділяється увага не тільки виконанням вправ й харчуванню, а й внутрішньо-психологічному стану людини. Й багато людей стверджують, що саме спорт повернув їм «смак» до життя. Тому фізична активність, яка приносить вам задоволення та жагу до життя, повинна бути у вашому житті, аби почувати себе краще. Спорт – це ліки не тільки від нудьги, а й від проблем у вашій голові.

Джерела

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : Навчальний посібник . – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 9-14 URL: <https://cutt.ly/o1rNppn>

**Козирицька Марія Вікторівна**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*  
Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

## **ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ЯК ЧАСТИНА ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ**

Сучасні методики оздоровчих комплексів набувають стрімкого розвитку і змінюють напрямок дії з силових тренувань на оздоровчі та розслаблюючі. Міофасціальний реліз – це популярна техніка, яка широко використовується не тільки професійними спортсменами, а й під час звичайних тренувань у секціях, залах або вдома. Здійснюється вона за допомогою використання додаткових інструментів: ролів, м'ячів та циліндрів, або з використанням суглобів рук та пальців. Таке використання спрямовано на м'язові

тканини та лімфу, це дає можливість опрацювання рухливості тканин задля більшої ефективності під час тренування, розслаблення та масаж після нього, позбавлення від зажимів та навантажень на фасцію, зменшення вірогідності травм, бореться з набряками та спазмами. Дуже актуальним є питання ефективності та дієвості МФР (міофасціального релізу) під час оздоровчих та силових тренувань, визначення того, як саме він впливає на організм та чи дійсно має позитивний результат застосування.

Міофасціальне звільнення (МФР) – це широко застосовувана мануальна терапія, яка включає спеціально кероване низьке навантаження, довготривалі механічні сили для маніпулювання міофасціальним комплексом [1].

Першим розглянемо наслідки використання техніки МФР як методу розминки перед тренуванням. Досліджуваною групою стали 9 професіональних гандболістів, які виконали 4 цикли тренувань в різні дні, два з них проводилося після звичайної класичної розминки, інші – після розминки з використанням шипованих циліндрів. Досліджувані склали тест на витривалість, довжину стрибка та біг. Результатами дослідження став висновок про те, що класична динамічна розминка готує спортсменів краще до тренування, адже їх показники є вищими, аніж показники після застосування МФР.

Наступний метод застосування міофасціального релізу – розслаблення після тренування. В цьому дослідженні основною метою стало визначення ступеня розслаблення м'язів після тяжких атлетичних тренувань. Групі людей були надані роли, м'ячі та інструкції щодо їх застосування протягом місяця. За результатами опитування було визначено, що техніка дійсно працювала, м'язи здавалися більш розігрітими та розслабленими, але менш аніж через годину спортсмени починали почувати себе так само як і до масажу ролом.

Отже, як можна побачити, міофасціальний реліз майже не дає суттєвих змін показників до тренування та після нього, це означає, що застосування його, як окремого етапу, не має сенсу. Залишається можливість поєднання техніки та впровадження вправ масажу під час тренування. Таке дослідження було проведено у групі жінок, де оцінювалась ефективність змішування МФР з пілатесом [2].

Основними скаргами на початку експерименту стали: спинні болі, мала амплітуда рухів суглобах, болісні відчуття в суглобах, набряки м'язів. Після дослідження обсяг скарг знизився на 43%, в результаті занять загальна фізична підготовка зросла з низького рівня до середнього, рівень гнучкості підвищився. У жінок підвищувалися показники амплітуди поворотів хребта, нахилів вперед та вбік. Асиметрія при нахилах тулуба вліво та вправо зменшилася на 62% та 50. Такий результат був досягнений за рахунок використання техніки міофасціального релізу. Тож, отримані результати аргументують ефективність вправ МФР у поєднанні з іншим напрямком тренувань при правильному використанні та сприяють загальному фізичному розвитку, покращення якості тіла та зменшення больових відчуттів.

Важливо розуміти не тільки сутність ефектів та функцій міофасціального релізу, а й техніку, за яким вона виконується. Початок прокатування повинен здійснюватися від найближчого місця ділянки до тулуба, плавними рухами переходячи до найвіддаленішого місця і повернутись назад. В першу чергу, такі дії здійснюються до м'язів, на які йде найбільше навантаження. Під час натиску на ці м'язи потрібно уникати впливу на колінну зону та зону під колінною чашечкою, п'яtkового сухожилля, поперечного відділу та шийного відділу. Протипоказаннями є варикозна хвороба, остеопороз, гемофілія, ракові захворювання, простуда та свіжі травми, порушення шкірних покривів та їх хвороби, сильний стрес.[3].

Ми дослідили, що МФР не є до кінця дослідженим та ефективність його використання не є науково обґрунтованою, але дослідження груп людей дає змогу встановити, що міофасціальний реліз дає результати лише при правильному поєднанні техніки з іншим видом спорту, має масажні властивості, що дає тимчасовий результат відчуття розслаблення пропрацьованих ділянок тіла, але не надає ніяких фізичних змін.

#### Джерела

1. Ефективність міофасціального релізу. URL: [https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(14\)00086-2/fulltext](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(14)00086-2/fulltext).
2. Що таке міофасціальний реліз та навіщо він потрібен URL: <https://www.blackroll.com.ua/blogs/blog/chto-takoe-miofastsialnyy-reлиз-i-zachem-on-nuzhen>.
3. Міофасціальний реліз (МФР). URL: <https://worldclassmag.com/fitness/miofastsialnyi-reлиз-mfr/>.