

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).40)
УДК 796.015.2:615.835

Рядова Л. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця, м. Харків

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0437-1418>

Цигановська Н. В.

завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури, м. Харків

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

Батулін Д. С.

старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури, м. Харків

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9811-736X>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета дослідження: розглянути теоретичні та методичні основи методу міофасціального релізу та вивчити ефективність його використання у здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. *Результати дослідження.* Надано визначення поняття «міофасціальний реліз», викладено характеристики та описано засоби зазначеного методу, представлено методичні аспекти його застосування. Розкрито ефективність використання міофасціального релізу на заняттях із фізичного виховання у здобувачів вищої освіти. **Висновки.** Метод міофасціального релізу, заснований на дослідженнях докторів Джанет Тревелл, Роберта Уорда та Джона Ф. Барнса, демонструє значну ефективність у зменшенні м'язового напруження, больових відчуттів та відновленні функцій м'язів і фасцій через мануальний вплив на тригерні точки. Методика міофасціального релізу базується на розумінні цілісності фасціальної системи, що виконує захисні та опорні функції, порушення в якій можуть спричинити обмеження рухливості та виникнення болю, що підкреслює важливість своєчасного втручання. Використання міофасціального релізу на заняттях із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти сприяє поліпшенню стану здоров'я, кровообігу; зняттю м'язових спазмів; зменшенню болю в м'язах; збільшенню рухливості суглобів; прискоренню відновлення після фізичних навантажень; підвищенню рівня розвитку витривалості та гнучкості; зменшенню ймовірності травматизму. Метод міофасціального релізу є ефективним засобом поліпшення фізичного стану у здобувачів, що підкреслює важливість його впровадження у систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Ключові слова: заняття, здобувачі вищої освіти, здоров'я, метод, міофасціальний реліз, м'язи, рухова активність, тригерні точки, фасції, фізичне виховання.

Riadova Liliana, Tsyhanovska Nataliia, Batulin Dmytro. Theoretical and methodological foundations of the use of myofascial release in higher education students in physical education classes. The purpose of the study: to consider the theoretical and methodological foundations of the myofascial release method and to study the effectiveness of its use in higher education students in physical education classes. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature. Results of the study. The definition of the concept of 'myofascial release' is given, the characteristics and means of this method are described, and the methodological aspects of its application are presented. The effectiveness of the use of myofascial release in physical education classes for higher education students is revealed. Conclusions. The myofascial release method, based on the research of doctors. Janet Travell, Robert Ward and John F. Barnes, demonstrates significant effectiveness in reducing muscle tension, pain and restoring muscle and fascia function through manual action on trigger points. The myofascial release technique is based on an understanding of the integrity of the fascial system, which performs protective and support functions, and disorders in which can lead to mobility restrictions and pain, which emphasises the importance of timely intervention. The use of myofascial release in physical education classes for higher education students helps to improve health, blood circulation; relieve muscle spasms; reduce muscle pain; increase joint mobility; accelerate recovery from physical activity; increase the level of endurance and flexibility; reduce the likelihood of injury. The combination of myofascial release with stretching increases its effectiveness, helping to reduce pain, improve flexibility and reduce the risk of injury. The method of myofascial release is an effective means of improving the physical condition of students, which emphasises the importance of its implementation in the system of physical education of higher education institutions.

Key words: classes, higher education students, health, method, myofascial release, muscles, physical activity, trigger points, fascia, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти обумовлений чисельними факторами й оцінюється фахівцями медичних, психологічних та педагогічних наук як незадовільний. Сьогодні вимагає від студентської молоді систематичного заняття руховою активністю [7].

За даними науковців [7; 11], оптимальна рухова активність сприяє збереженню здоров'я; активізації нервово-м'язового апарату й механізмів передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи; поліпшенню функціонального стану систем, рухливості суглобів і хребтового стовпа, кровообігу, обміну речовин; зміцненню суглобів і зв'язок; розширенню

функціональних й адаптаційних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату; зниженню ризику виникнення гіпертензії, діабету та деяких форм раку; комплексному лікуванню окремих хронічних станів; підвищенню резистентності до дії несприятливих факторів навколишнього середовища, рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; удосконаленню фізичного розвитку; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність; відіграє важливу роль в поліпшенні якості життя у здобувачів вищої освіти.

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [7] та S. A. Abramov, V. I. Shishatska [18] акцентують увагу на тому, що під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі ведуть малорухливий спосіб життя, оскільки вони тривалий час проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі органи і системи організму втрачають здатність правильно функціонувати.

С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко [12] вважають, що відсутність м'язових напружень та механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи спричиняє зниження інтенсивності кровообігу, погіршення кровопостачання головного мозку, ускладнюючи його функціональну діяльність.

У наукових дослідженнях [4, 18] зазначається, що протягом навчання у закладах вищої освіти дефіцит рухової активності спричиняє перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що зумовлює виникнення різноманітних деформацій хребта; порушенню функції аналізаторів і постави; розвиток схильності до різних неінфекційних захворювань (распіраторні, серцево-судинної системи й обміну речовин, гіпертонія, ожиріння, остеопороз, діабет, деякі види раку, депресія і т. д.); погіршення психічного стану; зниження активності імунної системи; негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку й підготовленості та психічної і фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

На думку Г. П. Грибана, В. П. Краснова, Ф. Г. Опанасюка, О. С. Скорого [4], Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [7], І. В. Степанової, О. А. Алфьорова, Є. О. Коряки, О. Ю. Жорової, В. М. Куслія [15], А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєва [14], одним із пріоритетних засобів підвищення рівня рухової активності є заняття із фізичного виховання, на яких під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання зміцнення фізичного й психічного здоров'я, поліпшення функціонального стану систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; виховання моральних і вольових якостей; формування навички ведення здорового способу життя.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [11] відмічають, що правильна організація фізичного виховання в закладах вищої освіти може сприяти подоланню негативних тенденцій у здоров'ї та фізичній підготовленості студентської молоді.

У сучасному світі фізичне виховання займає важливе місце в житті студентської молоді. Однією із актуальних проблем у цій галузі є пошук ефективних методик навчання і тренування, які б відповідали потребам здобувачів вищої освіти та враховували їх індивідуальні особливості.

Серед різноманітних методик, що використовуються у фізичному вихованні, метод міофасціального релізу набуває все більшої популярності та є однією з перспективних технологій. Він заснований на мануальних техніках, дає можливість зменшити м'язову напругу, поліпшити рухливість суглобів та відновити нормальну функцію м'язів.

Фасціальна тканина в здоровому стані розтягується і рухається без обмеження. Після стресу, фізичних й емоційних травм, через погану поставу вона втрачає свою еластичність, стає тугою та обмеженою в рухливості, утворюються осередки «спайок», де м'язи і фасції зростаються один із одним, утворюючи рубці. Це захисний механізм, який допомагає стабілізувати тіло в період травми, але він є і причиною хронічної напруги, що спричиняє деформації тіла.

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

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

Отже, за допомогою використання міофасціального релізу є можливість, впливаючи на будь-яку фасцію, поліпшити стан м'язів, судин та інших фасцій [6].

У зв'язку з вище зазначеним виникає потреба у вивченні теоретичних і методичних основ методу міофасціального релізу та ефективність застосування його у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Мета дослідження: розглянути теоретичні та методичні основи методу міофасціального релізу та вивчити ефективність його використання у здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. В 40-х роках ХХ століття доктор Джанет Тревелл вперше почала використовувати методику впливу на м'язи і фасції. Вона виявила, що біль можна усунути впливаючи на тригерні точки.

В 60-х роках ХХ століття остеопат Роберт Уорд та фізіотерапевт Джон Ф. Барнс впровадили в клінічну практику методику міофасціального релізу [2].

В перекладі з грецького «міо» – м'яз, «фасції» – з'єднувальні оболонки, що покривають м'язи, сухожилля та органи, «реліз» – розслаблення. Отже, міофасціальний реліз – це розслаблення м'язів і фасцій [17].

Міофасціальний реліз – це одночасний мануальний вплив на м'язову та сполучну тканини, спрямований на розслаблення міофасціальних структур [2, 9]. Ефект досягається за рахунок компресії та пасивного розтягування подразнених м'язово-фасціальних структур, які потребують відновлювальної терапії та реабілітації [9].

К. В. Шеховцова, О. С. Некрасов [17] визначають міофасціальний реліз як комплекс методів і прийомів, який використовують для зняття напруги в перенапружених м'язах та фасціях.

Фахівці К. Р. Водяницька, О. В. Бессарабова, К. Ю. Бойченко [2], К. В. Шеховцова, О. С. Некрасов [17] вказують, що завданнями методу міофасціального релізу є: усунути больові відчуття; зняти м'язові спазми та набряклість; прибрати наслідки стресу і досягти емоційного та фізичного розслаблення; поліпшити кровообіг, функціональний стан серцево-судинної та лімфатичної систем; звільнити сполучні структури від зайвої напруги; відновити нормальний обсяг рухів;

підвищити рівень розвитку гнучкості; збільшити рухливість суглобів; профілактика зайвої ваги; вивести з тканин зайву рідину; зміцнити нервову систему, опорно-руховий апарат.

С. М. Кокарева та Б. В. Кокарев [9] стверджують, що вправи міофасціального релізу у поєднанні зі стретчингом є ефективними засобами зменшення больових відчуттів і м'язового гіпертонусу; підвищення гнучкості в суглобах та зменшення ймовірності травматизму; прискорення процесів відновлення після значних фізичних навантажень.

Р. Р. Сіренко [13] наголошує, що міофасціальний реліз призначений для безпосереднього впливу на міофасціальний комплекс з метою знизити локальну скутість, яка спричиняє обмеження амплітуди руху в суглобі та локального кровотоку, а мануальні маніпуляції дають можливість тканинам стати еластичнішими.

Міофасціальний реліз включає вправи зі спеціальним інвентарем, завдяки якому опрацьовуються міофасціальні структури (м'язи та фасції). Відбувається реабілітація за рахунок поступового стиснення і розтягнення певних м'язових груп [2].

І. О. Крихтін, Кусмідарова Д. О. [10], К. В. Шеховцова, О. С. Некрасов [17] зазначають, що міофасціальний реліз є своєрідним масажем тригерних точок, який виконується самостійно за допомогою спеціальних масажних ролів, та м'ячів, різних за довжиною, шириною, діаметром та текстурою. Цей засіб є ефективним у боротьбі з порушеннями постави [10]. Він практично немає протипоказань і підійде для людей будь-якого віку. Рухи, що виконуються, спрямовані на вивільнення фасцій [17].

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 (ефект погладження, розслаблення); ребристі (ефект натискання). 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 [2, 9, 17].

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 з м'якою щільністю для більш ніжної дії. Також він підійде користувачам з 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 тільки починає займатися самомасажом 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'язових тканин. Вони мають більше точок тиску та дадуть можливість впливати на м'язи під різними кутами. Підійдуть тим, хто має наднапружені м'язи.

Довгі фоам-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 націлення на невеликі ділянки, такі як руки та ікри, клубово-великоп'язковий тракт або сідниці. Найкоротша довжина (до 30 см) добре підходить для транспортування та використання у зонах тренувань з обмеженою площею. Короткий 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 безпечно та стабільне відчуття, оскільки буде нижчим до підлоги і більш стійким [17].

М'ячі використовуються для більш точкового (локального) і цілеспрямованого впливу. Вони мають різні діаметри та жорсткість. Чим менший м'яч, тим більшою є глибина впливу [2, 17].

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 сухожил'я, сідничних м'язів та грудей [17].

Чим менший розмір м'яча, тим більшою буде глибина впливу на м'яз [2, 17].

Текстура поверхні м'яча повинна бути ковзною, легко очищуваною, виготовленою з 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 потрібна 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, підшви стопи, рук, шиї, а масажний м'яч подвійний – для прокатки хребетних м'язів [17].

Здвоєний масажний м'яч використовується для опрацювання паралельних ліній м'язів шиї і спини. Він також підходить для масажу рук та ніг [2, 17].

Методика міофасціального релізу ґрунтується на уявленні про цілісність й єдність фасціальної системи, яка виконує захисну, опорну та розмежувальну функції; забезпечує незалежне скорочення м'язів; 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 [5].

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

Фасція – сполучна тканина, яка покриває м'язи, судинно-нервові пучки та сухожилля, об'єднуючи окремі м'язи в пакети м'язів [3, 17]. Натяг й вкорочення фасції впливає і на стан окремого м'яза, і на групу м'язів, задіяних у певному русі. Вкорочений м'яз не може скорочуватися у повному обсязі та виконувати роботу м'яза.

Застосування 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 [3].

Міофасціальний реліз має декілька можливих варіантів використання:

1. Вправи з масажним ролом можуть застосовуватися в підготовчій частині заняття із фізичного виховання або навчально-тренувального заняття із будь-якого виду рухової активності. Завдяки цьому зменшиться ризик травмування протягом основної частини заняття.

2. Елементи міофасціального релізу можна використовувати в заключній частині заняття із фізичного виховання або навчально-тренувального заняття із будь-якого виду рухової активності для прискорення відновлення після фізичного навантаження та уникнення болю після заняття.

3. Як окреме індивідуальне заняття, метою якого є розслабити м'язи та позбавити їх від тригерних точок.

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 [2].

Дослідження С. С. Волкової, С. О. Яценко [3] свідчать про те, що систематичне використання міофасціального релізу сприяє поліпшенню еластичності м'язів і тканин, запобігаючи появі тригерних точок.

Як відмічають К. В. Шеховцова, О. С. Некрасов [17], міофасціальний реліз є ефективним засобом поліпшення кровотоку, збільшення діапазону рухів, та скорочення часу відновлення після фізичних навантажень.

Використання міофасціального релізу у здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання сприяє:

1. Поліпшення кровообігу. Міофасціальний реліз стимулює кровообіг, що забезпечує ліпше постачання кисню та поживних речовин до м'язів. Це може сприяти підвищенню рівня розвитку витривалості та працездатності під час фізичних навантажень.

2. Зменшення м'язового болю. Систематичне застосування методу міофасціального релізу сприяє зниженню м'язового болю після занять із фізичного виховання та навчально-тренувальних занять із будь-якого виду рухової активності, що дає можливість здобувачам вищої освіти швидше відновлюватися і продовжувати займатися без дискомфорту.

3. Поліпшенню гнучкості. Міофасціальний реліз сприяє зменшенню напруги в м'язах і фасціях, що позитивно впливає на рівень розвитку гнучкості.

4. Зниження стресу та поліпшення психоемоційного стану. Метод міофасціального релізу має розслаблюючий ефект, що може допомогти зменшити рівень стресу та тривоги у здобувачів вищої освіти.

5. Профілактика травм. Регулярне використання міофасціального релізу може допомогти виявити та усунути напружені ділянки, що знижує ризик травм під час фізичних навантажень.

6. Інтеграція в освітній процес. Викладачі можуть використовувати цей метод як частину програми занять, що робить фізичне виховання більш різноманітним та цікавим для здобувачів вищої освіти.

Н. О. Картошкіна, Є. В. Білаш [6] вважають, що систематичне використання на заняттях із фізичного виховання міофасціального релізу сприяє зменшенню ризику травматизму та суттєвому скороченню часового інтервалу відновлення м'язових систем. На їх думку, основне завдання міофасціального релізу – вплив на тригерні точки для збільшення діапазону рухової активності і зниження больового порогу. За даними авторів, принцип роботи вправ полягає в м'якому тиску на травмовану фасцію, повертаючи їй еластичність.

Д. В. Бойко [1] відмічає, що комплексне використання засобів міофасціального релізу і стретчингу є ефективним для профілактики травматизму верхніх і нижніх кінцівок у здобувачів вищої освіти, які займаються волейболом.

Автор рекомендує комплексне використання засобів міофасціального релізу й стретчингу у підготовчій частині заняття (після загальноорозвивальних і спеціальних вправ) та в заключній частині (після вправ техніко-тактичної спрямованості).

Яу відмічають О. В. Хацаюк, Д. В. Ванюк, Р. Р. Сіренко, М. М. Делямба, О. М. Мартиненко, Є. В. Шепель [16], міофасціальний реліз є ефективним засобом збереження здоров'я, зняття надмірного тону м'язів. Результати їх дослідження свідчать про те, що використання зазначеного методу у програмі ерготерапії сприяло безпечному та поетапному відновленню спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості у юнаків 17–19 років, які спеціалізуються в боротьбі самбо після лікування травм колінних суглобів.

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'яtkового 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 [8].

Висновки.

Метод міофасціального релізу, заснований на дослідженнях докторів Джанет Тревелл, Роберта Уорда та Джона Ф. Барнса, демонструє значну ефективність у зменшенні м'язового напруження, больових відчуттів та відновленні функцій м'язів і фасцій через мануальний вплив на тригерні точки.

Методика міофасціального релізу базується на розумінні цілісності фасціальної системи, що виконує захисні та опорні функції, порушення в якій можуть спричинити обмеження рухливості та виникнення болю, що підкреслює важливість своєчасного втручання.

Використання міофасціального релізу на заняттях із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти сприяє поліпшенню стану здоров'я, кровообігу; зняттю м'язових спазмів; зменшенню болю в м'язах; збільшенню рухливості суглобів; прискоренню відновлення після фізичних навантажень; підвищенню рівня розвитку витривалості та гнучкості; зменшенню ймовірності травматизму.

Міофасціальний реліз може бути ефективно інтегрований у заняття із фізичного виховання здобувачів вищої освіти через використання масажних ролів і м'ячів, які дають можливість варіювати ступінь тиску на різні групи м'язів, досягати глибокого впливу на міофасціальні структури, що є важливим для реабілітації та відновлення після фізичних навантажень. Це забезпечує індивідуальний підхід до кожного здобувача залежно від його фізичного стану та потреб.

Поєднання міофасціального релізу зі стретчингом підвищує його ефективність, сприяючи зменшенню больових відчуттів, підвищенню рівня розвитку гнучкості та зниженню ризику травматизму.

Метод міофасціального релізу є ефективним засобом поліпшення фізичного стану у здобувачів, що підкреслює важливість його впровадження у систему фізичного виховання закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у дослідженні впливу методу міофасціального релізу на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Література

1. Бойко Д. В. Огляд комплексного використання засобів mfr і стретчингу для профілактики спортивного травматизму у волейболі. *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених. 4 лютого 2022 року. Запоріжжя : Запорізький державний медичний університет, 2022. С. 132–133.

2. 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.

3. 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.

4. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *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, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.

5. 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.

6. 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.

7. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *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, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.

8. Козиряцька М. В. Застосування міофасціального релізу як частина оздоровчих тренувань. *Нотатки сучасної науки*. 2022. № 3. С. 54–55.
9. 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.
10. Крихтін І. О., Кусмідарова Д. О. Особливості формування, діагностика та виправлення постави дітей молодшого шкільного віку. *Науковий огляд*. 2019. № 9 (62). С. 111–122.
11. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
12. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
13. 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 імені К. Д. Ушинського, 2022. С. 171–174.
14. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *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. 7 (127) 20. С. 162–165.
15. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *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. 2 (122) 20. С. 163–167.
16. 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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 5 (178) 24. С. 202–210.
17. Шеховцова К. В., Некрасов О. С. Інвентар для міофасціального 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.
18. 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.

References

1. Boiko, D. V. (2022). Ohliad kompleksnoho vykorystannia zasobiv mfr i stretchynhu dlia profilaktyky sportyvnoho travmatyzmu u voleiboli [The review of the integrated use of mfr and stretching for the prevention of sports injuries in volleyball]. *Dosiahnennia suchasnoi medychnoi ta farmatsevtichnoi nauky – 2022 – Achievements of modern medical and pharmaceutical science – 2022* : zб. tez dop. Vseukr. nauk.-prakt. konf. stud. ta molodykh vchenykh. (pp. 132–133). Zaporizhzhia : Zaporizkyi derzhavnyi medychnyi universytet. [in Ukrainian].
2. Vodianytska, K. R., Bessarabova, O. V., & Boichenko, K. Yu. (2021). Osoblyvosti vplyvu miofastsialnoho relizu na miofastsialni struktury [The features of the effect of myofascial release on myofascial structures]. *Innovation in science and technology* : abstracts of XIV International scientific and practical conference. (pp. 49–53). USA, Boston : Primedia E-launch LLC [in Ukrainian].
3. Volkova, S. S., & Yatsenko, S. O. (2020). Vykorystannia miofastsyalnoho relizu dlia pokrashchennia pratsezdatsnosti stopy [The using myofascial release to improve foot function]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. nauk. pr. (Vols. 3 K (123) 20), (pp. 98–103). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
4. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Ckoryi, O. S. (2018). Fizychnе vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoj molodi [The physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National pedagogical university named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. nauk. pr. (Vols. 4 (98) 18), (pp. 43–46). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
5. Hubenko, V. P., Fedorov, S. M., Tkalina, A. V., & Zachatka, T. M. (2014). Manualna terapiia v likuvanni ta reabilitatsii khvorykh iz rukhovymy porushenniamy [The manual therapy in the treatment and rehabilitation of patients with motor disorders]. *Mizhnarodnyi nevrolohichniy zhurnal – International journal of neurology*, 7 (69), 94–100 [in Ukrainian].
6. Kartoshkina, N. O., & Bilash, Ye. V. (2022). Vprovadzhennia miofastsialnoho relizu v navchalnyi protses koledzhu [The implementation of myofascial release in the educational process of the college]. *Study of world opinion regarding the development*

of science : the 9th International scientific and practical conference. (pp. 412–414). Prague, Czech Republic : International Science Group [in Ukrainian].

7. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv [The problem of the forming a healthy lifestyle among students of the higher educational institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 2 (96) 18)*, (pp. 39–41). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

8. Kozhyriatska, M. V. (2022). Zastosuvannia miofatsialnogo relizu yak chastyna ozdorovchykh trenuvan [The application of myofascial release as part of wellness training]. *Notatky suchasnoi nauky – Notes from modern science*, 3, 54–55. [in Ukrainian].

9. Kokareva, S. M., & Kokarev, B. V. (2023). Miofatsialnyi reliz yak metod profilaktyky travmatyzmu u vysokokvalifikovanykh futbolistiv [The myofascial release as a method of injury prevention in highly skilled football players]. V. Shalomieiev (Eds.), *Tyzhden nauky-2023 – Science week-2023 : zb. tez dop. nauk.-tekhnich. konf. (pp. 214–218)*. Zaporizhzhia : Natsionalnyi universytet «Zaporizka politehnika» [in Ukrainian].

10. Krykhtin, I. O., & Kusmidarova, D. O. (2019). Osoblyvosti formuvannia, diahnozyka ta vypravlennia postavy ditei molodshoho shkilnogo viku [The features of formation, diagnosis and correction of posture of primary school children]. *Naukovyi ohliad – Scientific review*, 9 (62), 111–122 [in Ukrainian].

11. Oleksiienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnohii [The formation of the physical condition of the students of the higher education institutions by means of the fitness technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. (Vols. 74)*, (pp. 49–54) [in Ukrainian].

12. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskiy, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizyчне vykhovannia [The physical education]*. Kyiv : Tsentri uchbovoi literatury [in Ukrainian].

13. Sirenko, R. R. (2022). Fitnes-industriia u rekreatsiinii diialnosti studentiv [The fitness industry in the recreational activities of students]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny – Modern problems of physical education, sports and human health : mat. VI Vseukr. internet-konf. (pp. 171–174)*. Odesa : Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho [in Ukrainian].

14. Sobolenko, A. I., & Koriukaiev, M. M. (2020). Atletyzm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [The athletics as a means of physical education in institutions of higher education]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 7 (127) 20)*, (pp. 162–165). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

15. Stepanova, I. V., Alforov, O. A., Koriaka, Ye. O., Zhorova, O. Yu., & Kuslii, V. M. (2020). Kharakterystyka rukhovoï aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of musical art students]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho-pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 2 (122) 20)*, (pp. 163–167). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

16. Khatsaiuk, O. V., Vaniuk, D. V., Sirenko, R. R., Deliamba, M. M., Martynenko, O. M., & Shepel, Ye. V. (2024). Aprobatsiia prohramy erhoterapii yunakiv, yaki spetsializuiutsia v sportyvykh vydakh borotby, pislia likuvannia travm kolynnykh suhlobiv [The testing an occupational therapy programme for young men specialising in wrestling after treatment of knee injuries]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Ukrainshoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport) : zb. nauk. pr. (Vols. 5 (178) 24)*, (pp. 202–210). Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].

17. Shekhovtsova, K. V., & Nekrasov, O. S. (2023). Inventar dlia miofatsialnogo relizu na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The inventory for myofascial release in physical education classes for students of higher education institutions]. V. Shalomieiev (Eds.), *Tyzhden nauky-2023 – Science week-2023 : zb. tez dop. nauk.-tekhnich. konf. Elektron. dani. (pp. 306–309)*. Zaporizhzhia : NU «Zaporizka politehnika» [in Ukrainian].

18. Abramov, S., & Shishatska, V. (2022). Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr. (Vols. 1 (145) 22)*, (pp. 7–9). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].