

ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Актуальність застосування міофасціального релізу в тренувальному процесі пауерліфтерів обумовлена зростанням обсягів та інтенсивності силових навантажень, характерних для даного виду спорту, що призводить до хронічної перенапруги м'язово-фасціальних структур, зниження рухливості тканин та збільшення ризику травматизму. В умовах постійної роботи з граничними та навколограничними вагами особливого значення набуває пошук ефективних, науково обґрунтованих методів відновлення, що сприяють підтримці функціонального стану опорно-рухового апарату без зниження тренувальної ефективності [1; 3].

Міофасціальний реліз останніми роками займає дедалі значне місце у системі підготовки спортсменів силових видів спорту, зокрема пауерліфтерів, що пов'язано з поглибленням наукових поглядів на роль міофасціальної системи у забезпеченні рухової функції та адаптації організму до високих фізичних навантажень. З фізіологічної точки зору міофасціальний реліз є сукупністю методів механічного впливу на м'язово-фасціальні структури, спрямованих на зниження надлишкового м'язового тонусу, відновлення ковзання фасцій та нормалізацію нейром'язової регуляції. Фасції, утворюючи єдину функціональну мережу, беруть участь у передачі сили, стабілізації рухів та підтримці біомеханічної цілісності тіла, тому їх стан впливає на ефективність силової діяльності спортсмена [7, 13–25; 2, 20–31].

Специфіка тренувального процесу пауерліфтерів полягає у систематичному виконанні вправ з максимальними та субмаксимальними обтяженнями, що супроводжується значними статодинамічними навантаженнями на опорно-руховий апарат. Присідання зі штангою, жим лежачи і станова тяга вимагають високого ступеня м'язової координації, стабільності суглобів і здатності тканин витримувати багаторазові навантаження, що повторюють-

ся. У таких умовах нерідко формуються м'язові дисбаланси, локальні зони гіпертонусу та фасціальні обмеження, які поступово знижують рухливість, погіршують техніку виконання рухів та підвищують ризик мікротравм. Саме ці особливості силової підготовки створюють передумови для включення міофасціального релізу до тренувального процесу [1; 2, 427–445].

Особливої актуальності міофасціальний реліз набуває у контексті профілактики травматизму та хронічного перенапруги, характерних для пауерліфтингу. Постійна робота з великими вагами призводить до накопичення залишкової м'язової напруги, погіршення кровопостачання тканин та зниження їх еластичності. У результаті зростає ймовірність пошкоджень м'язів, зв'язок і сухожилля, особливо в поперековому відділі хребта, тазостегнових та плечових суглобах. Регулярне застосування міофасціального релізу сприяє зменшенню тригерних зон, покращенню трофіки тканин та зниженню компресійного навантаження на суглобові структури, що робить його ефективним засобом профілактики перевантажувальних станів [8, 210–240].

Не менш важливим є вплив міофасціального релізу на рухливість суглобів та якість виконання вправ для змагань. Обмеження рухливості фасціальних структур здатне суттєво порушувати біомеханіку рухів, що особливо критично і під час технічно складних силових вправ. Наприклад, зниження еластичності фасцій задньої поверхні стегна та поперекової області може обмежувати глибину присідання та погіршувати стартову позицію в становій тязі. Використання міофасціального релізу дозволяє підвищити амплітуду рухів, покращити контроль за положенням тіла та забезпечити більш раціональний розподіл навантаження, що в кінцевому підсумку позитивно відбивається на спортивних результатах.

Розглядаючи міофасціальний реліз як засіб відновлення, слід враховувати етапність тренувального процесу пауерліфтерів. У підготовчому періоді він може застосовуватися для адаптації тканин до навантажень, що зростають, і корекції м'язових дисбалансів. У періоді змагання міофасціальний реліз використовується більш вибірково, з метою підтримки оптимального функціонального стану без надмірного розслаблення м'язів. У відновлювальному періоді даний метод набуває особливого значення, оскільки сприяє прискоренню регенеративних процесів, зниження м'язової хворобливості та відновлення рухливості після пікових навантажень [1; 4, 427–445].

Порівняльний аналіз міофасціального релізу з іншими відновними методами, такими як масаж, розтяжка або фізіотерапевтичні процедури дозволяє виділити його специфічні переваги. На відміну від пасивних методів, міофасціальний реліз може виконуватися спортсменом самостійно, що робить його доступним та легко інтегрованим у тренувальний процес. Крім того, даний метод надає комплексний вплив на нервово-м'язову та фасціальну системи, поєднуючи елементи відновлення, профілактики та функціональної підготовки [3].

Практичне впровадження міофасціального релізу у відновлювальний процес пауерліфтерів має носити цілеспрямований та диференційований характер, виходячи з рівня спортивної кваліфікації, етапу тренувального циклу та характеру перенесених навантажень. У спортсменів-початківців міофасціальний реліз доцільно включати у відновну частину тренувального заняття або в окремі відновлювальні дні 2–3 рази на тиждень. Наприклад, після тренувань з переважанням присідань зі штангою рекомендується використання масажних ролів (англ. «foam roller») для опрацювання квадрицепсів, сідничних м'язів та попереково-крижової області з метою зниження залишкової м'язової напруги та покращення кровообігу. Таке застосування сприяє як зменшенню м'язового болю, так і формуванню правильних рухових відчуттів, що важливо для закріплення раціональної техніки виконання вправ [1].

Для пауерліфтерів середньої та високої кваліфікації міофасціальний реліз набуває більш спеціалізованого характеру та використовується як інструмент точкової регуляції м'язового тонуусу у відновлювальному процесі. В умовах високих об'ємів та інтенсивності навантажень доцільно включати міофасціальний реліз у вечірнє відновлення чи дні активного відпочинку. Так, після важких тренувань зі станової тяги ефективною є робота з фасціями задньої поверхні стегна, м'язів і м'язів-розгиначів хребта, які проводять з використанням масажних ролів або м'ячів різної жорсткості. Це дозволяє знизити компресійне навантаження на поперековий відділ хребта, покращити рухливість кульшових суглобів та прискорити відновлення м'язових структур [6, 209–217].

Раціональне поєднання міофасціального релізу з іншими засобами відновлення значно підвищує його ефективність. У практиці пауерліфтингу доцільно використовувати міофасціальний реліз у комплексі з легкою динамічною розтяжкою, дихальними вправа-

ми та низькоінтенсивним аеробним навантаженням, наприклад ходьбою або велоергометром. Такий підхід сприяє комплексному відновленню нервово-м'язової системи без додаткового стресового впливу. У період змагання міофасціальний реліз застосовується обмежено і вибірково, переважно для зняття локальної напруги в проблемних зонах, що дозволяє підтримувати оптимальний функціональний стан спортсмена без зниження його силових показників [5, 128–154].

Для ефективного впровадження міофасціального релізу у відновлювальний процес пауерліфтерів використовується широкий спектр спеціальних засобів, вибір яких залежить від завдань відновлення, рівня підготовленості спортсмена та локалізації м'язової напруги. Найбільш поширеним та універсальним засобом є вищезгадані масажні роли різної довжини та жорсткості. Зокрема, м'які та середньої жорсткості роли доцільно застосовувати на початкових етапах підготовки та у відновлювальні дні після помірних навантажень, оскільки вони забезпечують рівномірний тиск на великі м'язові групи – квадрицепси, сідничні м'язи, м'язи спини. Жорсткі та рельєфні роли більш ефективні для спортсменів високої кваліфікації, оскільки дозволяють глибше опрацювати фасціальні обмеження після важких тренувань з великими навантаженнями. Також, для більш глибокого опрацювання м'язових дисфункцій, що супроводжуються вираженим обмеженням рухливості, доцільно застосування методів механічного впливу з використанням додаткової ваги, таких як прокатка м'язів грифом штанги або контрольований тиск з боку фізіотерапевта. Посилена компресія на спазмовану ділянку дозволяє ефективніше впливати на міофасціальні тригерні зони, сприяє зниженню надлишкового м'язового тонуусу та покращенню локального кровообігу [6, 135–144].

Масажні м'ячі (англ. «massage ball») використовуються переважно для локального впливу на важкодоступні ділянки та зони підвищеної м'язової напруги. У відновлювальному процесі пауерліфтерів вони особливо ефективні при роботі з м'язами плечового пояса, підлопатковою областю, грушоподібним м'язом та м'язами стопи. Наприклад, після інтенсивних зимових тренувань м'яч може застосовуватися для зняття напруги в області грудних м'язів та переднього дельтовидного м'яза, що сприяє відновленню рухливості плечових суглобів та зниженню ризику запальних

процесів. Використання м'ячів різної щільності дозволяє варіювати глибину впливу залежно від больових відчуттів та ступеня м'язової втоми. Пряма дія на фасцію, особливо на задню поздовжню лінію стопи, ефективно досягається саме за допомогою масажного м'яча. Прокочуючи стопу по м'ячу з помірним тиском протягом 1-2 хвилин, можна помітно знизити напругу в м'язах та зв'язках. В результаті покращується рухливість стопи та підвищується загальна амплітуда нахилу тулуба вперед [1].

Перкусійні масажери (масажні пістолети) є сучасним засобом міофасціального релізу, що активно застосовується в практиці силової підготовки. Їхня основна перевага полягає у можливості швидкого та дозованого впливу на м'язові тканини за рахунок вібрації та ударних імпульсів. У відновлювальному процесі пауерліфтерів перкусійні пристрої доцільно використовувати після важких тренувань для прискорення кровотоку та зниження м'язової чутливості, особливо у м'язах стегна, сідниць та спини. Також, перкусійні масажери застосовують дозовано перед тренуванням: короткими сеансами вони розігрівають м'язи, знімають зайву напругу та допомагають тілу атлета краще «спрацюватись» під час вправ. Це покращує контакт з м'язами та знижує ризик травм [6, 218–225].

Додатковими засобами міофасціального релізу можуть бути спеціальні циліндри малого діаметра, які дозволяють більш точно впливати на м'язи та фасції вздовж хребта. Їх застосування особливо актуальне для пауерліфтерів, що зазнають хронічної напруги в поперековій та грудній ділянці внаслідок регулярних осьових навантажень. Використання таких засобів у поєднанні з контрольованим диханням та розслаблюючими вправами сприяє зниженню загального рівня м'язової напруги. Відмітимо, що тільки комплексний підхід, у якому поєднані вищеописані методи, сприятиме більш ефективному покращенню відновлювальних процесів [1].

Отже, раціональне використання різних засобів міофасціального релізу з урахуванням рівня спортивної кваліфікації, етапу тренувального циклу та індивідуальних особливостей спортсменів сприяє профілактиці травматизму та прискоренню відновлювальних процесів. Включення міофасціального релізу до системи підготовки дозволяє підвищити якість виконання змагальних вправ та забезпечити стійкість до тривалих інтенсивних навантажень без збільшення загального обсягу тренувальної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дмитрів Д. Профілактика та реабілітація спортивних травм та больових синдромів у пауерліфтингу. URL: <https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2021/02/profilaktyka-travmatyzmu.pdf> (дата звернення 29.01.2025).
2. Маєрс Т. В. Анатомічні поїзди: міофасціальні меридіани для мануальних терапевтів і фахівців із відновлення руху: 4-е видання. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина». 2024. 399 с.
3. Міофасціальний реліз (МФР): користь і техніка для спортсменів. URL: <https://sportlife.ua/uk/blog/recovery/mfr/> (дата звернення 29.01.2025).
4. Bennett R. Myofascial pain syndromes and their evaluation. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*. 21 (3). 2007. P. 427–445.
5. Gurtner K. *Anatomy Trains in Motion: A Movement-Minded Exploration of the Myofascial Meridian Body Map (Fascia Movement)*. 2024. 233 p.
6. McCall P. *Smarter Recovery: A Practical Guide to Maximizing Training Results*. *Human Kinetics*, 2023. 248 p.
7. Myers W. T. *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual Therapists and Movement Professionals 2th Edition*, 2009. 288 p.
8. Schleip R., Stecco C., Driscoll M., Huijing P. A. *Fascia: The tensional network of the human body: The science and clinical applications in manual and movement therapy (2nd ed.)*. Elsevier, 2021. 744 p.