

УДК: 796.012.656

Шеховцова К..В.

старш.викл. НУ “Запорізька політехніка”, асп. ЗНУ

ВИКОРИСТАННЯ МФР ЯК ФІТНЕС-ПРОГРАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ І ФОРМ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасний критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, особливо студентської молоді під час дистанційного навчання вже 4-й рік поспіль. Такий стан речей призводить до гіподинамії або бездіяльності опорно-рухового апарату, зменшенню працездатності людини, а також в цілому послаблює імунітет та негативно впливає на фізичний стан і потребує додаткових заходів, що зумовлює виникнення нових дієвих фітнес-програм, щоб подолати кризу у фізичному вихованні студентів. Саме такою є програма МФР міофасціального релізу.

МФР - (myofascial release (англ.) – міофасціальне вивільнення). Цей напрямок з'явився в 80-х роках минулого століття в Америці і спочатку був лише медичним терміном. Авторами методики є Anthony Chila, Carol Manheim і John Peckham. МФР – це цілий ряд технік, мета яких повернути м'язі або групі м'язів нормальну довжину і звільнити фасцію. Фасція це сполучна тканина, яка покриває кожен м'яз, а також пучки м'язів і сухожилля, об'єднуючи окремі м'язи в пакети м'язів. Але з часом термін МФР почав використовуватись у фітнес-індустрії, тренери-викладачі почали розробляти фітнес-програми по самомасажу з використанням МФР для запобігання травматизму, гіпо- або гіпер-динамії, профілактики захворювання опорно-рухового апарату. У сучасній науковій літературі вплив таких фітнес-програм на фізичний стан студентів ЗВО в умовах дистанційного навчання майже не вивчений, досліджене епізодично, що робить ці розвідки актуальними і своєчасними.

Метою дослідження є наукове обґрунтування використання фітнес-програм міофасціального релізу МФР на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО всіх спеціальностей і всіх форм навчання в умовах дистанційного навчання для профілактики захворювань опорно-рухового апарату і вплив на працездатність і на організм в цілому.

Контингент дослідження – 12 студентів Гуманітарного факультету Національного університету “Запорізька політехніка” 1 курсу денної форми навчання, які в умовах дистанційного навчання 2 рази на тиждень на протязі місяця на заняттях з фізичного виховання займались по фітнес-програмі з використанням засобів міофасціального релізу.

Методи, які ми використовували - це аналіз наукової та методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, аналіз фізичної діяльності студентів, методи математичної статистики. Методика МФР вико-

ристовується для розслаблення опорно-м'язового апарату, що досягається через делікатне натискання на окремі м'язи і фасції. Функціональне тестування м'язів проводиться для виявлення особливостей тонуусу (гіпер- або гіпотонуусу), специфіки показників різних м'язових груп і виявлення тригерних (больових) точок над якими саме і треба працювати.

Розроблена нами фітнес-програма містить вправи для роботи дистанційно під керівництвом викладача в онлайн-форматі. Комплексне використання засобів МФР за допомогою такого фітнес-інвентаря, як роли, м'ячі, гімнастичні палиці, тощо відбувалось на заняттях наступним чином: рекомендовано в основній і заключній частині заняття – після загально-розвивальних вправ підготовчої частини в основній – 30 хвилин або заключній частині, де використовувалися інтенсивні, кардіо або силові вправи, наприклад з навантаженням – 10-15 хвилин.

За період дослідження у студентів покращились показники еластичності м'язів на 15%, зменшилися кількість тригерних точок на 25%.

Також програма містить вправи для самостійного міофасціального релізу, які покращують функції м'язів і спрямовані на подовження скорочених м'язів. Непряма техніка міофасціального релізу зачіпає більш тканини, які лежать на поверхні шкіри і спрямована на роботу з міофасціями. Перевага прямої техніки МФР в тому, що більшу частину прийомів і технік студенти можуть виконати самостійно, використовуючи м'ячі і роли для МФР або підручні засоби, які заміняють їх, наприклад замість рола - баклажка з водою, замість гімнастичної палки - рушник і т.д.

Таким чином можна зробити такі висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що на сьогодні в доступних нам джерелах не опубліковані дослідження впливу використання програм МФР міофасціального релізу на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО всіх спеціальностей і всіх форм навчання в умовах дистанційного навчання. Наше дослідження показало, що систематичне застосування міофасціального релізу покращує еластичність м'язів і тканин, запобігаючи появі тригерних точок. Аналіз використання засобів МФР свідчить про його ефективність, збільшення працездатності, покращення самопочуття студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний Вісник Придніпров'я. / Т. Круцевич, Н. Пангелова. - 2016. № 3. С. 109–114.
2. Волкова С.С. Використання міофасціального релізу для покращення працездатності стопи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (123) / С.С. Волкова, С.О. Яценко. - Київ: 2020, С. 99-103.

3. Олексієнко Я.І. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка. Формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. / Я.І. Олексієнко, І.О. Дудник, В.В. Субота. - ЧДТУ 2021. - № 74, Т. 3, С. 49-53.