

ТЕХНІКА МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОЇ НАПРУГИ ПІД ЧАС ГРИ У ШАФФЛБОРД

^{1,2}Валерія Рубан, ¹Павло Єфіменко

¹Харківська державна академія фізичної культури, Україна

²Інститут спорту та фізичної культури Університету економіки в Бидгощі, Польща

Анотація. Виявлено, що одним із дієвих методів зняття м'язової напруги у гравців у Шаффлборд є самомасаж, який застосовується перед та після тренуваннями або змаганнями. З'ясовано, що допомогою тенісного м'яча можна проводити процедуру самомасажу. Рекомендовано для усунення спазму м'язів та фасцій використовувати самомасаж тенісними м'ячами.

Ключові слова: Шаффлборд, міофасціальний реліз, тригерні точки.

Abstract. Self-massage, which is used before and after training or competitions, has been found to be one of the effective methods of relieving muscle tension in Shuffleboard players. It has been found that a self-massage procedure can be carried out with the help of a tennis ball. It is recommended to use self-massage with tennis balls to eliminate spasm of muscles and fascia.

Key words: Shuffleboard, myofascial release, trigger points.

Вступ. Адаптивний спорт є однією із складових частин фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР), яка, у свою чергу, є видом загальної фізичної культури для осіб із відхиленнями у стані здоров'я. Для багатьох людей похилого віку та інвалідів адаптивний спорт є єдиним способом «розірвати» замкнутий простір, увійти в соціум, придбати нових друзів, отримати можливість для спілкування, повноцінних емоцій, пізнання світу [1].

Метою ігор є зміцнення фізичного та психічного здоров'я громадян похилого віку та інвалідів шляхом використання настільних та підлогових спортивних ігор, як засобу реабілітації та соціалізації.

Заняття з адаптивними настільними іграми допомагають розвинути позитивне емоційне самопочуття, знизити рівень нервово-психічного напруження, стимулюють розвиток спритності, комбінаційного мислення, що

дуже важливо при відновленні інтелектуальних здібностей, прискорення реакцій у відповідь.

Проте, під час тренування та змагань від учасників часто можна почути скарги на біль в кінцівках і спині. Одним із дієвих методів зняття м'язової напруги може бути самомасаж, який можна застосовувати перед та після тренування або змагання [2].

Мета роботи: проаналізувати та узагальнити методики самомасажу спрямовані на зняття м'язової напруги в кінцівках у осіб похилого віку після змагань.

Хід дослідження та обговорення результатів. Шаффлборд представляє собою гру на розміченому столі (англ. Table Shuffleboard) або підлозі (англ. Floor Shuffleboard), з використанням київ та шайб (якщо гра проводиться на підлозі), або шайб, які штовхаються рукою (якщо гра проводиться на столі). Шайба повинна зупинитись у межах певних ліній, незалежно від ігрової поверхні. У Шаффлборд грають удвох чи двома командами, які складаються з двох гравців. Ця гра була дуже популярна в Англії, особливо в суспільстві аристократів, улюблене проведення часу у великих заміських будинках [5].

Гра Шаффлборд впливає на м'язи поясу верхніх та нижніх кінцівок, а після гри або турніру у осіб старшого віку спостерігається напруження і втома. Тому виникає необхідність проведення заходів відновлення нормального стану організму гравців у цю гру. Для цього одним з найпоширеніших засобів є самомасаж. Його можна проводити як руками, так і з допомогою різних інструментальних пристроїв.

Міофасціальний реліз це техніка самомасажу, який проводиться з використанням спеціальних ролів, м'ячів та інших спеціалізованих тренажерів з різним ступенем жорсткості та розмірів [3, 4].

Усунення напруження м'язів та фасцій відбувається за рахунок механічного впливу на ділянки болю, так звані тригерні точки [3]. Для цього використовуються м'ячі (одинарні та здвоєні) та спеціальні роли, або циліндри.

Термін «тригерна точка» було введено Джанет Тревел у 1942 році. Вона

припустила, що міофасціальний больовий синдром виникає через надмірну напругу певної ділянки м'язів [3].

Тригерна точка – це невелика область або зона наддратівливості тканин. Ці точки можна відчутти тому, що при болю в м'язах у певних точках больовий синдром особливо виражений. При пальпації враженої зони виразно відчувається маленьке м'язове ущільнення розміром з горошину, що вказує на те, що це вузол ущільнення у м'язовому волокні.

У такому вузлі значно погіршується мікроциркуляція крові, тому клітини цієї зони позбавлені кисню і поживних речовин, а спазм м'язів призводить до скупчення в клітинах продуктів розпаду, через що і виникає сильний біль [3].

Цікавим є той факт, що в місці тригерних точок м'язові волокна особливо стиснуті, отже, на сусідніх ділянках – надто розслаблені. В результаті м'язове волокно стає тугим і малорухомим, м'яз втрачає тонус, швидше втомлюється, дуже повільно відновлюється, уповільнюючи роботу сусідніх м'язів [3].

Показаннями до міофасціального релізу є:

- больові відчуття у м'язах після посиленних тренувань;
- повільне відновлення м'язів після навантажень;
- м'язові спазми та болі у людей, які ведуть пасивний спосіб життя;
- гіпертонус м'язів;
- недостатня гнучкість суглобів (у певних видах спорту).

За своїм призначенням міофасціальний реліз спрямований не тільки на спортсменів. Його техніка та методика проведення дозволяє досягти позитивної динаміки здоров'я в усіх людей, які мають проблеми з поставою та опорно-руховим апаратом загалом.

Особливо дієвим він буде ще й тим, хто працює на сидячій роботі та регулярно відчуває дискомфорт у спині, попереку, шиї.

Механічна дія масажера у вигляді рола усуває спайки фасцій з м'язами, сприяє посиленню кровотоку у болючій ділянці, що призводить до підвищення еластичності стінок судин та поліпшення живлення клітин. Але це достатньо жорсткий пристрій, використання якого надає неприємні больові відчуття. Як

що ж його замінити тенісним м'ячем, то ці відчуття будуть значно щаднішими.

Самомасаж тенісним м'ячем, як різновид такого локального інструментального масажу добре зарекомендував себе у боротьбі з багатьма недугами. Ним з успіхом можна усунути м'язову напругу, полегшити головний біль внаслідок перетискання кровоносних судин і нервів у шії.

Тенісний м'яч щільний, але покритий м'якою тканиною, його легко використовувати для проведення локального або точкового масажу. Масажувати тенісним м'ячем найкраще поклавши його на тверду поверхню. На занадто м'якому покритті м'ячик провалюватиметься і не надасть належного натискання на тригерну (болючу) зону.

Така техніка полягала в наступному.

Людина встановлює м'яч чи рол на жорстку поверхню, наприклад, підлогу чи стіну.

Притуляється до м'яча або рола тієї області, яку він хоче пропрацювати.

За допомогою ваги власного тіла людина виконує плавні повільні рухи в тій ділянці, де відчувається дискомфорт або біль. Їх напрямок може бути як вздовж, так і поперек м'язового волокна, проте слід уникати зон, де відчутно виступають кістки та суглоби. Опрацьовувати варто лише м'які тканини.

Тривалість такого масажу має становити близько однієї хвилини на кожен масажовану ділянку. Під час міофасціального релізу можуть виникати болючі відчуття, що є абсолютно нормальним явищем.

В своїй роботі ми починали з масажу долонь рук. Його проводили у вихідному положенні сидячи. М'язи розслаблені. Катили м'яч рукою від основи долоні до пальців і навпаки. Поклавши на нього м'ячик іншу долоню іншої руки, повторювали цей рух.

Далі масажували підшви ступенів.

Вихідне положення - стоячи. Тримаючись за спинку стільця, м'яч поміщали під підшву правої ступні. Далі повільно починали катати м'ячик вправо-вліво, назад-вперед. Спочатку це проводилось повільно, потім поступово збільшували темп рухів. Виконували вправу близько 2 хвилин, після

чого масажували підошву іншої стопи.

Таким чином виконували 5 підходів.

Потім проводили самомасаж шії. Для цього сідали на край стільця, при цьому спину тримали прямо. Тенісний м'яч брали у праву руку, а голову повертали праворуч. Після цього обережно натискали м'ячем на лівий бік шії, поки не відчувалась напруга її м'язів. Потім повільно повертали голову вліво. Повернувшись у вихідне положення, міняли руку та сторону шії, яку масажували.

Дали масажували поперековий відділ спини. Поклавши м'яч під тулуб на рівні талії і перекочували його навколо куприка, поки не відчували зону найбільшої хворобливості. Цьому місцю приділяли особливої уваги. Лежали на м'ячику доти, доки біль не починала стихати. Це тривало приблизно 20-60 секунд.

Наступним проводили самомасаж спини. Для цього ставали спиною до стіни, поміщали м'яч між лопаток. Відсунувши стопи від стіни приблизно на 40 см, руки піднімали вгору. Злегка згинаючи і розгинаючи колінні суглоби, катали м'ячик уздовж спини. Такі рухи повторювали 10 разів. Потім теж саме виконували опустивши руки у низ продовжуючи утримувати м'яч спиною, і катали його в різні боки. Повторювали ще 10 разів.

Таким чином далі масажували потиличну зону. Поклавши м'яч під голову в області потилиці і катали його доти не відчували ослаблення м'язової напруги.

Потім переходили до масажу рук. Для цього м'ячик клали у ганчірковий мішечок або простий бавовняний шкарпетку. Це необхідно, щоб він не покотився під час занять. Станаючи на коліна, м'яч поміщали під руку (у зоні від ліктя до кисті). Долоня руки спрямовувалась вгору. Починали легенько катати м'яч від зап'ястку до ліктя і назад. Продовжували протягом 2 хвилини, потім перевертали руку долонею вниз і катали м'яч ще 2 хвилини. Після цього те ж саме виконували іншою рукою.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз науково-методичної літератури вказав, що гра Шаффлборд навантажує м'язи поясу верхніх та

нижніх кінцівок, а після гри або турніру у осіб, особливо старшого віку спостерігається напруження та втома.

Існує багато методів і методик масажу, серед яких самомасаж тенісним м'ячем з успіхом вирішував завдання, спрямовані на усунення залишкового гіпертонусу м'язів, які приймали активну участь у грі у Шаффлборд.

Дана методика не потребує опановування різними прийомами самомасажу і виявила себе як ефективний засіб усунення м'язової напруги прися фізичного навантаження.

Перспективи подальших досліджень: розробка та втілення техніки і методики проведення взаємомасажу у тренувальний процес гравців у Шаффлборд.

Література

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник. Уклад.: Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві». 2014. 210 с.
2. Єфіменко П.Б. ,Техніка та методика класичного масажу. Харків «ОВС». 2007. 216 с.
3. Майерс Томас. Фасциальный релиз для структурного баланса. Київ:Форс Україна, 2020. - 320 с.
4. <https://www.blackroll.com.ua/blogs/blog/chtotakoe-miofascialnyy-reлиз-i-zachem-on-nuzhen>
5. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/miofasczialnyj-reлиз-yak-neobhidna-umova-dlya-zberezhennya-zdorovya-suchasnoyi-lyudyny/>
6. <https://jak.koshachek.com/articles/zrozumiti-ci-pravila-shafflbord-vsesvitno-vidomij.html>.

References

1. Adaptivne fizychnе vykhovannia : navch. posibnyk. Uklad.: Osadchenko T.M., Semenov A.A., Tkachenko V.T. Uman : VPTs «Vizavi». 2014. 210 s.
2. Iefimenko P.B. ,Tekhnika ta metodyka klasychnoho masazhu. Kharkiv. «OVS». 2007. 216 s.

3. Maiers Tomas. Fastsyalnyi relyz dlia strukturnoho balansu. Kyiv : Fors. Ukraina, 2020. - 320 s.
4. <https://www.blackroll.com.ua/blogs/blog/chto-takoe-miofastsialnyy-reлиз-i-zachem-on-nuzhen>.
5. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/miofasczialnyj-reлиз-yak-neobhidna-umova-dlya-zberezhennya-zdorovya-suchasnoyi-lyudyny/>.
6. <https://jak.koshachek.com/articles/zrozumiti-ci-pravila-shafflbord-vsesvitno-vidomij.html>.

Відомості про автора

Рубан Валерія Олександрівна: магістрантка; Харківська державна академія фізичної культури, Україна; Інститут спорту та фізичної культури Університету економіки в Бидгощі, Польща.

Єфіменко Павло Богуславович: кандидат педагогічних наук, професор; Харківська державна академія фізичної культури, Україна.