

УДК 796.011.3

Фомина Евгения Владимировна,
старший преподаватель Казанского (Приволжского) федерального
университета, г Казань
e-mail: evgeniya-fomina80@mail.ru

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА
ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ЦЕЛЯХ УЛУЧШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ТЕСТА ГТО
«НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ
НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ»**

В статье описываются результаты исследования возможностей улучшения результата теста ГТО «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» для студентов, используя технику миофасциального релиза, приводятся основные технические приемы МФР.

Ключевые слова: миофасциальный релиз, тесты ГТО, физические качества, гибкость, физическая культура.

Fomina Evgeniya Vladimirovna,
senior lecturer of Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan
e-mail: evgeniya-fomina80@mail.ru

**USING THE TECHNIQUE OF MYOFASCIAL RELEASE FOR
STUDENTS IN ORDER TO IMPROVE THE RESULT OF THE TRP TEST
"LEANING FORWARD FROM A STANDING POSITION WITH STRAIGHT
LEGS ON A GYMNASTIC BENCH"**

The article describes the results of a study of the possibilities of improving the result of the TRP test "leaning forward from a standing position with straight legs on a gymnastic bench" for students using the technique of myofascial release, the main techniques of MFR are given.

Keywords: myofascial release, TRP tests, physical qualities, flexibility, Physical Culture.

ГТО («Готов к труду и обороне») – это физкультурно-спортивная программа, цель которой заключается в поддержании и развитии физического состояния населения всех возрастов, а также его привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной целью комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта для гармоничного

и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма, укрепления здоровья и осуществления физического воспитания населения [2]

Одним из обязательных испытаний является тест по определению уровня развития гибкости (наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье). Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Сенситивный период для развития гибкость является 6-8 лет. Поэтому данное испытание вызывает наибольшую трудность у студентов, так как с возрастом происходит естественное снижение эластичности мышц и связок.

Таблица 1

Нормативы теста ГТО на гибкость для студентов

Испытание (тест)	VI степень (18-29 лет)					
	Нормативы					
	МУЖЧИНЫ					
	От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
	Бр онза	Се ребро	Зо лото	Бр онза	Се ребро	Зо лото
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

Испытание (тест)	VI ступень (18-29 лет)					
	Нормативы					
	ЖЕНЩИНЫ					
	От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
Бр онза	Се ребро	Зо лото	Бр онза	Се ребро	Зо лото	
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14

Одним из средств подготовки студентов к сдаче норматива является использование техники миофасциального релиза (МФР). Этот метод способствует повышению гибкости и подвижности костно-мышечной системы, за счёт мануального воздействия как на мышцу, так и на фасциальную ткань одновременно путём сдавливания и последовательного растяжения мышц, которая требует расслабления.

Экспериментальная группа, в составе которой находилось 10 студентов 2-го курса (5 юношей и 5 девушек), на протяжении всего педагогического эксперимента во время занятий выполняли составленный нами комплекс массажных упражнений с валиком из пеноматериала цилиндрической формы.

Комплекс упражнений был составлен по книге К. Кнопф "Лечебные упражнения с валиком" [1] и включал в себя:

1. Массаж ягодичных мышц;
2. Массаж четырёхглавых мышц бедра;
3. Массаж подвздошно-большеберцового тракта;
4. Массаж голеней;
5. Массаж задней группы мышц бедра;

6. Массаж мышц верхней части спины;
7. Массаж широчайшей мышцы спины;

По окончании педагогического эксперимента испытуемые улучшили свои показатели гибкости, выполнив норматив на «золото».

Помимо улучшения общей гибкости, был выявлен ряд изменений: снижение болевых ощущений после физической нагрузки, улучшение восстановительных процессов за счёт усиления кровотока, устранение мышечного гипертонуса и улучшение осанки.

Таким образом, техника миофасциального релиза подходит для подготовки студентов к сдаче норматива ГТО на гибкость, а также регулярное использование миофасциального расслабления уменьшает риск дальнейшего травматизма студентов на занятиях физической культурой и значительно сокращает время восстановления мышечной системы.

Список литературы

1. Кнопф, К. Лечебные упражнения с валиком. Минск: Попурри, 2013. 96 с.
2. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
3. Уокер, Б. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная. М.: Издательство «Э», 2017. 224 с.

References

1. Knopf, K. Lechebnye uprazhneniya s valikom. Minsk: Popurri, 2013. 96 p.
2. Korableva E.N. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks GTO v sisteme fizicheskogo vospitaniya. Vestnik Nauki i Tvorchestva. 2016. № 6 (6). P. 95-100.
3. Uoker, B. Anatomiya stretchinga: bol'shaya illyustrirovannaya. M.: Izdatelstvo «E», 2017. 224 p.