**Особенности применения метода миофасциального релиза у младших школьников.**

***Устюгова В. С., Имыкшенова Р. Н., Башук Т. С.***

*Г. Иркутск МБОУ г. Иркутска СОШ№10 им. П. А. Пономарева.*

Восстановление - это не только возвращение функций организма к дорабочему уровню, а перевод систем жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень функциональных возможностей отдельных систем или организма в целом [3].

Одним из методов восстановления в настоящее время является метод миофасциального релиза – это метод восстановления работы мышц и фасций. Фасции всегда остаются мягкими и эластичными и сохраняют свою подвижность, но под влиянием нагрузок и травм фасциальная ткань теряет эластичность, становится тугой и ограниченной в подвижности. Напряжение одной фасции отражается на тонусе других. Поэтому важно своевременно «разбивать» очаги напряжения, высвобождать его, уменьшать «жёсткость» тела и не давать фасциям «склеиваться» и «слипаться» — для этого и нужен миофасциальный релиз. Гибкие и подвижные фасции — залог быстрого восстановления после нагрузок и медленного «износа» организма.

 Главным эффектом методики МФР должно быть снижение болезненности целевого участка, а это происходит в результате расслабления сверхнапряженной мышцы. Это расслабление может быть следствием рефлекторного аутогенного торможения в данной мышце.

 Для его проявления требуется приблизительно 30 секунд возбуждения таких проприорецепторов, как нервно-сухожильные веретена, которые расположены в сухожилии мышцы. Таким образом, чтобы МФР сработал, отдельную мышцу следует «прокатывать» не менее 30 секунд, а если мышца достаточно сильно напряжена, то может потребоваться больше времени – 1-2 минуты. При этом можно остановить «прокатку» на болевой точке и удерживать около 30-45 секунд. Однако, если возникает резкая иррадирующая боль, которая отличается от болевого ощущения триггерных точек, давление на этот участок надо прекратить: вероятно, в зоне давления оказался нерв или сосуд.

 Давление, создаваемое роллом (цилиндром) при взаимодействии с телом, должно вызывать реакцию разрушения триггерных точек и расслаблять «прокатываемые» мышцы, способствуя повышению их растяжимости. Для достижения такого эффекта следует «катать» ролл медленно, преднамеренно создавая давление на болезненные участки, пока они не станут менее чувствительными. Когда ощущения станут комфортными, надо будет повысить давление на «прокатываемые» области [2].

 Нами разработаны три комплекса упражнений на различные мышечные группы.

 Рассмотримпервый комплекс упражнений для мышц спины.

 И.п - лежа на боку, ролл ближе к нижнему углу лопатки, рука со стороны ролла на полу или поднята вверх.  Прокатывать ролл вверх до уровня подмышки.

 И.п - Упор лежа сзади с согнутыми ногами, ролл на уровне поясничного отдела позвоночника (чуть выше подвздошного гребня). Прокатывать ролл вверх до уровня нижнего ребра.

 И.п. - Упор лежа на боку на предплечье, опорная нога согнута, ролл на уровне подвздошного гребня. Прокатывать ролл вверх до уровня нижнего ребра.

 Начинать следует с упражнения, направленного на широчайшую мышцу спины. Зона болезненности, как правило, находится в области наружного края и нижнего угла лопатки и медленно прокатайте несколько раз ролл по верхней части мышцы, пока не начнете испытывать относительно комфортное ощущение. Если будет очень больно, чуть обопритесь на дальнюю от пола руку, снижая давление тела на ролл. Можно дополнительно положить на ролл сложенное полотенце, что также снизит неприятное ощущение. Затем найдите одну из триггерных точек (вы поймете, что нашли ее, по достаточно ощутимой болезненности), остановитесь на ней и подержитесь приблизительно 30–45 секунд, стараясь расслабиться. Медленное и глубокое дыхание необходимо для расслабления. После этого перейдите к другой триггерной точке и следуйте тем же рекомендациям.

Следующий комплекс упражнения представлен для ягодичной мышцы.

И.п - Упор сидя с согнутыми ногами, ролл на уровне верхней части ягодиц (чуть ниже подвздошного гребня). Прокатывать ролл чуть вниз по направлению к седалищной кости.

  И.п - Упор лежа на боку (для облегчения возможна опора на предплечье), опорная нога согнута, ролл чуть ниже подвздошного гребня. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

И.п - Упор сидя с небольшим поворотом в сторону опорной руки и безопорной ноги (она согнута и лежит на бедре опорной ноги), ролл чуть ниже подвздошного гребня. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

И.п. - Упор лежа на боку на предплечье, другая рука упирается в пол, ролл чуть ниже подвздошного гребня, таз слегка повернут вперед, в сторону ролла, опорная нога согнуть. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

 И последний комплекс разработан для мышц ног.

 И.п. - Лежа на горизонтальную поверхность лицом вниз. Упритесь на локти, а ролл или мячик поместите в область паха. Положите на снаряд ногу, чтобы она лежала на поверхности внутренней частью бедра. Медленно прокатывайте тренажер вперед-назад.

 И.п. – сед упор сзади. Валик под коленные чашечки. Таз приподнят. Прокатывайте инвентарем туда и обратно, удерживая свое положение при помощи упора на руки, не опуская на пол ягодицы.

 И.п. – На боку, облокотившись на локоть одной руки. Бедро приподнимите и установите под ним свой массажный инвентарь, слегка приподняв эту же ногу. Прокатайте ролик под бедром несколько раз туда-обратно. При обнаружении болевых точек задержитесь на них, пока неприятные ощущения не пропадут.

 Данные комплексы помогают ускорить процесс восстановления после тренировки, убрать болевые ощущения в мышцах, повысить гибкость и снизить вероятность травм, устранить возникший мышечный гипертонус (повышенное напряжение).

 По нашему мнению данный метод идеально подходит детям младшего школьного возраста для восстановления организма после физической нагрузки так как в отличие от взрослых, дети очень отзывчивы на любые действия с их телом. Они пластичнее, изменения динамичнее, прогресс виден после первых занятий.

Литература:

 1. Миофасциальный релиз: как вернуть здоровье с помощью ролика Разумовский А.М. – Первое изд. – 2020. – (http//www.stoneforest.ru/annot.php).

 2. Миофасциальный релиз ― новое направление в фитнесе для поддержания гибкости суставов Кузьмина В.О. – Первое изд. – 2020. – (http//www/jvlife.ru/annot.php).

 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студенческих учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва, 2013. – 480 с.