

УДК 796.035

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК С ЭЛЕМЕНТАМИ
МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА С ЖЕНЩИНАМИ 36-40 ЛЕТ**

Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Софья Андреевна Засыпкина, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Евгений Анатольевич Мазуренко, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В статье раскрыто содержание силовых занятий с использованием миофасциального релиза и представлены результаты экспериментальной работы по улучшению показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. В исследовании приняли участие 12 человек на базе фитнес-центра «Дом физкультурника» г. Краснодара. Целью исследования было определить эффективность использования миофасциального релиза в содержании силовой тренировки с женщинами 36-40 лет. Предполагалось, что при добавлении в содержание занятий силовой тренировки миофасциального релиза произойдет значительное улучшение показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. В работе представлены содержательные основы базовой и основной части эксперимента. В результате педагогического эксперимента зафиксированы достоверные преимущества в показателях физического развития и физической подготовленности женщин 36-40 лет. Проведенная работа обуславливает эффективность использования средств миофасциального релиза в оздоровительно - тренировочной деятельности, что делает ее актуальной к внедрению в процесс физического воспитания женщин 36-40 лет.

Ключевые слова: силовая тренировка, миофасциальный релиз, триггерная точка, женщины 36-40 лет, физическая подготовленность, физическое развитие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p452-455

**INFORMATIVE BASICS OF STRENGTH TRAINING WITH ELEMENTS OF
MYOFASCIAL RELEASE WITH WOMEN 36-40 YEARS OLD**

Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Sofya Andreevna Zasyapkina, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar; Evgeny Anatolyevich Mazurenko, the senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The article reveals the content of strength training using myofascial release and presents the results of experimental work to improve the indicators of physical development and physical fitness of women 36-40 years old. 12 people took part in the study on the basis of the fitness center "House of physical education" in Krasnodar. The aim of the study was to determine the effectiveness of the use of myofascial release in the content of strength training with women 36-40 years old. It was assumed that when the myofascial release was added to the content of strength training classes, there would be a significant improvement in the indicators of physical development and physical fitness of women 36-40 years old. The paper presents the substantive foundations of the basic and main parts of the experiment. As a result of the pedagogical experiment, reliable advantages in indicators of physical development and physical fitness of women aged 36-40 were recorded. The work carried out determines the effectiveness of the use of means of myofascial release in health-improving and training activities, which makes it relevant for the introduction into the process of physical education of women 36-40 years old.

Keywords: strength training, myofascial release, trigger point, women 36-40 years old, physical fitness, physical development.

ВВЕДЕНИЕ

Современный взгляд на здоровый образ жизни вызывает в последние годы повышенный интерес к оздоровительным системам у различных слоев населения. Также отмечается повышенный интерес населения к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил и сохранения здоровья [1, 4].

В исследованиях В.И. Лёвкиной, Н.И. Дворкиной, 2021; Е.И. Ончуковой с соавт., 2022, отмечено, что люди, после ежедневных трудовых будней прибегают к занятиям фитнесом, которые в большинстве своем приводят к болевым ощущениям в мышцах. Причиной данного явления могут быть изменения в миофасциальных структурах [2, 3].

Следовательно, поиск современных восстановительных средств и методов, повышающих эффективность тренировочного процесса женщин второго зрелого возраста является актуальной проблемой, что обосновывает важность применения дополнительных средств восстановления на занятиях силовой тренировкой.

Особое внимание уделяется применению техник миофасциального релиза как эффективного средства самостоятельного расслабляющего массажа, воздействующего на миофасциальные структуры. Однако вопросы применения техник миофасциального релиза в содержании силовых занятий не находят своего должного применения в связи с чем, рассмотрение и углубленное изучение данного аспекта, на наш взгляд, является своевременным и актуальным.

Цель исследования – определить эффективность использования миофасциального релиза в содержании силовой тренировки с женщинами 36–40 лет.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Базой для проведения исследования выступил фитнес-центр «Дом физкультурника» г. Краснодара. Была сформирована группа для исследования в количестве 12 человек. Все участвующие в констатирующем эксперименте имели средний уровень физической подготовленности. Исследование заключало две части: базовый этап – постановка техники базовых упражнений (4 недели); основной этап – усложнение посредством добавления отягощений (12 недель).

В первой части исследования были расписаны программы тренировочных занятий для женщин 36–40 лет. Данная группа занималась по системе круговой тренировки, содержательные основы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Содержательные основы занятий с элементами миофасциального релиза в первый месяц исследования

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Вес (кг)
Подготовит. часть	Кардио разминка на эллипсе	10 мин	-
	Суставная разминка	5 мин	-
Основная часть	МФР передней поверхности бедра	1.20x40 сек	-
	Приседания с бодибаром	2 круга	6–10
	МФР широчайшей мышцы спины	Отдых между кругами	-
	Подтягивания в петлях TRX	-	-
	МФР грудного отдела позвоночника	3 мин	-
	Подъем корпуса из положения лежа	-	-
	МФР ягодичных мышц	-	-
	Выпады назад с гантелями	-	4–8
	МФР грудных и дельтовидных мышц	-	-
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	-	-	
Закл. часть	МФР/стретчинг	10 мин	-
Общее время		60 мин	

Во второй части исследования были расписаны программы тренировочных занятий для женщин 36–40-летнего возраста для основного периода исследования – с 2–4 месяцы включительно. Также использовался метод круговой тренировки, содержательные основы

представлены в таблице 2.

Данная программа содержит в себе силовые упражнения, направленные на проработку основных мышечных групп, в перерывах между упражнениями выполнялись миофасциальные техники для той мышцы, которая будет работать в следующем упражнении. Данный тип раскатки помогает активизировать мышцу и подготовить ее к предстоящей работе.

В первый месяц тренировок происходила адаптация организма, постановка техники упражнений и ее закрепление, поэтому нагрузка была не сильно высокая, в пределах 40–45% от одного повторного максимума. Затем каждый месяц увеличивалась как аэробная, так и силовая нагрузка.

Таблица 2 – Содержательные основы занятий с элементами миофасциального релиза в основной период исследования

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Вес (кг)
Подготовит. часть	Кардио разминка на эллипсе	15 мин	-
	Суставная разминка	5 мин	-
Основная часть	МФР передней поверхности бедра	1.30x30 сек	-
	Приседания с гирей	4 круга	10–16
	МФР широчайшей мышцы спины	Отдых между кругами	-
	Подтягивания в петлях TRX		-
	МФР грудного отдела позвоночника	2 мин	-
	Подъем корпуса из положения лежа	-	-
	МФР ягодичных мышц	-	-
	Болгарские приседания с гирей	-	6–12
	МФР грудных и дельтовидных мышц	-	-
Сгибания и разгибания рук в TRX	-	-	
Закл. часть	МФР/стретчинг	10 мин	-
Общее время		60 мин	-

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Тестирование показателей физического развития и физической подготовленности женщин 36–40 лет мы проводили до начала, после двух месяцев занятий и после окончания экспериментальных занятий.

Тестирование после двухмесячных силовых занятий с использованием миофасциального релиза и после четырех месяцев занятий выявило достоверные изменения во всех тестах, за исключением показателя длины тела. Выявив средние значения показателей и ошибки средних арифметических, можно сделать выводы, что уже через 2 месяца тренировок были выявлены положительные изменения показателей физического развития, спустя 4 месяца данные показатели также достоверно улучшились.

Для оценки физической подготовленности были проведены тесты на определение показателей выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости.

Исходя из результатов исследования после двух месяцев использования миофасциального релиза на силовых тренировках у женщин 36–40 лет отмечены достоверные изменения в показателях силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и гибкости (наклон вперед из положения стоя). Через четыре месяца экспериментальных занятий данная связь обнаружена в пяти тестах из семи – в показателях взрывной силы и силовой выносливости, гибкости и ловкости. Изменения в показателях общей выносливости и быстроты выявлены, но они были не значительны и не достоверны ($<0,05$).

В целом положительная динамика за период эксперимента просматривается в таких тестах, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 мин, метание теннисного мяча в цель, прыжок в длину с места, оценивающих силовую выносливость, гибкость, ловкость и взрывную силу. Следовательно, мы можем утверждать, что влияние миофасциального релиза на силовых тренировках на показатели физического развития и физической подготовленности женщин 36–40 лет выявлено и достаточно эффективно.

ВЫВОДЫ

Таким образом, после проведенного эксперимента в течение четырех месяцев, можно сделать заключение, что применение миофасциального релиза на силовых тренировках с женщинами 36–40 лет оказало положительное влияние на их физическое развитие и физическую подготовленность. Проведенная работа по внедрению миофасциального релиза в силовые занятия показала свою эффективность, что делает ее актуальной к внедрению в процесс физического воспитания женщин 36–40 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на основе силовых видов спорта на морфометрический статус мужчин 25–30 лет / Н.И. Романенко, В.В. Сударь, А.Ю. Денисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 340–343.
2. Лёвкина В.И. Миофасциальный релиз как мотивация женщин первого зрелого возраста к занятиям в тренажерном зале / В.И. Лёвкина, Н.И. Дворкина // «Физическая культура и спорт. Олимпийское образование»: материалы Международной научно-практической конференции г. Краснодар, 2021. – С. 190–191.
3. Ончукова Е.И. Эффективность применения миофасциального релиза в функциональной и силовой тренировке / Е.И. Ончукова, Е.Н. Руденко, Л.А. Калинин, А.М. Баев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 304–307.
4. Сударь В.В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В.В. Сударь, Н.И. Романенко // «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки»: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием», Казань, 2021. – С. 287–289.

REFERENCES

1. Romanenko, N.I., Sudar, V.V., Denisov, A.Yu. et al. (2021), "The influence of physical culture and wellness classes based on strength sports on the morphometric status of men 25-30 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (200), pp. 340–343.
2. Levkina V.I. and Dvorkina N.I. (2021), "Myofascial release as motivation of women of the first mature age to exercise in the gym", *Physical culture and sport. Olympic education*, materials of the International scientific and practical Conference, Krasnodar, pp. 190–191.
3. Onchukova E.I., Rudenko E.N. Kalinin, L.A. et al. (2022), "The effectiveness of the use of myofascial release in functional and strength training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 304–307.
4. Sudar, V.V. and Romanenko N.I. (2021), "The influence of personal fitness training of strength orientation on the anthropometric indicators of women of the first mature age", *The state, problems and ways of improving sports and wellness training*, materials of the I All-Russian Scientific and practical conference with international participation, Kazan, pp. 287–289.

Контактная информация: votrofim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.02.2023

УДК 378

О РАЗЛИЧИЯХ В БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ НАУЧНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ВОШЕДШИЙ В ПРОГРАММУ «ПРИОРИТЕТ 2030»

Вячеслав Григорьевич Тютюков, доктор педагогических наук, профессор, Андрей Викторович Иванов, аспирант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск; Петр Владимирович Бородин, кандидат педагогических наук,