

Андреева Юлия Сергеевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный

университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ КАК СРЕДСТВО СНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал миофасциального релиза (МФР) как эффективного средства коррекции физического и психоэмоционального состояния студентов вузов. На основе анализа 14 научных публикаций (2022–2026 гг.) систематизированы данные о физиологических механизмах МФР, его влиянии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему и психоэмоциональную сферу. Обоснована целесообразность внедрения техник миофасциального релиза в структуру учебно-тренировочных и оздоровительных занятий со студентами с различным уровнем двигательной активности. Сделан вывод о том, что МФР является доступным, безопасным и высокоэффективным методом комплексного восстановления, способствующим повышению адаптационных резервов организма и успешности образовательной деятельности.*

***Ключевые слова:** миофасциальный релиз, студенты, физическое напряжение, психоэмоциональное напряжение, восстановление, гибкость, стресс.*

Введение.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования к психофизиологическим ресурсам студентов. Интенсивные интеллектуальные нагрузки, длительное пребывание в вынужденных статических позах, дефицит двигательной активности и хронический стресс формируют устойчивый синдром физического и психоэмоционального перенапряжения. В этой связи поиск

эффективных, доступных и научно обоснованных методов восстановления становится приоритетной задачей физического воспитания в вузе.

Одним из таких методов выступает миофасциальный релиз (МФР) – техника мануального воздействия на миофасциальные структуры, направленная на устранение болезненных уплотнений (триггерных точек) и восстановление эластичности фасций. Как показывает теоретический анализ [7, с. 8], интерес к МФР в научной литературе неуклонно растёт, а накопленный за последнее десятилетие эмпирический материал требует систематизации применительно к студенческой аудитории. Цель настоящей работы – на основе анализа современных исследований обосновать эффективность МФР как средства комплексного снятия физического и психоэмоционального напряжения у студентов.

Физиологические основы МФР и его влияние на опорно-двигательный аппарат.

Миофасциальная система представляет собой непрерывную сеть соединительнотканых оболочек, пронизывающих все тело. В условиях гиподинамии и статических нагрузок фасции теряют эластичность, что приводит к формированию миофасциальных дисфункций. В теоретическом обосновании [12, с. 883] подчёркивается, что применение МФР в учебно-тренировочном процессе студентов с различным уровнем двигательной активности позволяет адресно воздействовать на эти дисфункции, восстанавливая нормальную биомеханику движений.

Эмпирические исследования подтверждают эффективность МФР в развитии гибкости. В работе [13, с. 319] выявлено достоверное улучшение показателей гибкости у обучающихся после курса занятий с использованием средств миофасциального релиза. Аналогичные данные получены в исследовании [2, с. 94], где МФР рассматривается как одна из ключевых методик развития гибкости и мобильности в условиях гиподинамии. Кроме того, в источнике [1, с. 432] техники МФР отнесены к нетрадиционным, но высокоэффективным способам коррекции осанки и телосложения, что особенно актуально для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Важной особенностью МФР является его роль в восстановлении после интенсивных нагрузок. Авторы [5, с. 369] показали, что включение МФР в программы восстановления способствует оптимизации процессов репарации мышечной ткани и снижению болевых ощущений. В работе [8, с. 65] МФР рассматривается в контексте комплексного подхода к восстановлению, включающего наряду со сном и массажем.

Влияние МФР на психоэмоциональное состояние и стресс-регулирующие системы.

Психоэмоциональное напряжение, характерное для студенческой среды, имеет не только психическую, но и телесную составляющую. Хронический стресс вызывает устойчивое мышечное напряжение, которое, в свою очередь, поддерживает тревожность по механизму обратной связи. В исследовании [3, с. 166] убедительно доказывается, что применение техник миофасциального релиза оказывает выраженный регуляторный эффект на психоэмоциональное состояние студентов, снижая уровень тревоги и улучшая эмоциональный фон.

В работе [11, с. 56] отмечается комплексное влияние МФР на организм человека, включая не только локальное расслабление мышц, но и системные эффекты, опосредованные через вегетативную нервную систему. Теоретический обзор [7, с. 9] акцентирует внимание на нейрофизиологических механизмах этого влияния, связывая расслабляющий эффект МФР с модуляцией активности симпатико-адреналовой системы.

Особого внимания заслуживают сердечно-сосудистые эффекты МФР. В экспериментальном исследовании [4, с. 238] зафиксированы положительные изменения показателей вариабельности сердечного ритма после сеансов миофасциального релиза, что свидетельствует о повышении парасимпатической регуляции и снижении уровня стресса. Это косвенно подтверждает способность МФР влиять на глубинную стресс-регулирующую систему организма.

Методические аспекты применения МФР в работе со студентами.

Внедрение МФР в систему физического воспитания студентов требует методически грамотного подхода. В публикации [6, с. 661] предлагается включать

элементы стретчинга и миофасциального релиза в структуру каждого учебно-тренировочного занятия, отводя им роль как подготовительной, так и заключительной части. Это позволяет решать одновременно задачи повышения гибкости, профилактики травматизма и активного восстановления.

В исследовании [9, с. 185] подтверждена высокая эффективность МФР для здоровья студентов, отмечено улучшение субъективных показателей самочувствия и физической работоспособности. В другой работе [10, с. 92] детализируется методика использования МФР в системе физической подготовки студентов, подчёркивается необходимость индивидуального подхода с учётом уровня подготовленности и характера имеющихся дисфункций.

Авторы [14, с. 114] рассматривают возможности применения МФР в оздоровительных занятиях со студентами, акцентируя внимание на доступности метода и возможности его использования в домашних условиях с использованием простейшего инвентаря (роллеров, мячей). Это делает МФР особенно привлекательным в условиях ограниченного времени и ресурсов, характерных для студенческой жизни.

Обсуждение.

Обобщая проанализированные источники, можно выделить несколько ключевых эффектов МФР, значимых для студенческой аудитории:

1. Структурно-биомеханический эффект: устранение миофасциальных спаек, повышение эластичности соединительной ткани, улучшение подвижности суставов и нормализация осанки [1, с. 435; 12, с. 885; 13, с. 320].

2. Восстановительный эффект: ускорение процессов репарации после физических нагрузок, снижение крепатуры и профилактика перетренированности [5, с. 370; 8, с. 67].

3. Психоэмоциональный эффект: снижение уровня тревоги, стабилизация эмоционального фона, повышение стрессоустойчивости за счёт модуляции вегетативной регуляции [3, с. 167; 4, с. 240; 11, с. 57].

Важно отметить, что МФР не является узкоспециализированным спортивным методом. Как показывают исследования [6, с. 662; 9, с. 186; 10, с. 93], он эффективен для студентов с любым уровнем двигательной активности и может быть успешно интегрирован как в учебно-тренировочный процесс, так и в самостоятельные оздоровительные практики.

Вместе с тем, большинство проанализированных работ носят констатирующий или теоретический характер. Недостаточно представлены долгосрочные лонгитюдные исследования, а также сравнительные исследования эффективности МФР в зависимости от способа воздействия (ручной, с использованием роллеров, вибрационных устройств). Это определяет направления для будущих научных изысканий.

Заключение.

Совокупность проанализированных научных данных убедительно свидетельствует о том, что миофасциальный релиз является эффективным, безопасным и доступным средством комплексного снятия физического и психоэмоционального напряжения у студентов. Его систематическое применение способствует не только улучшению физического состояния опорно-двигательного аппарата и повышению гибкости, но и оптимизации психоэмоционального фона, что в конечном итоге повышает адаптационные резервы организма и успешность образовательной деятельности.

Рекомендуется включение техник миофасциального релиза в программы физического воспитания вузов, а также обучение студентов основам самостоятельного применения МФР в режиме учебного дня и в восстановительных целях. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку дифференцированных протоколов МФР с учётом индивидуальных особенностей студентов и характера их учебно-профессиональных нагрузок.

Список литературы

1. Алемасов А.Е. Исследование нетрадиционных способов коррекции осанки и телосложения на занятиях физической культурой / А.Е. Алемасов // Вестник науки. – 2025. – Т. 3, №9 (90). – С. 432–439. EDN HBWOHQ

2. Власенко С.Ю. Методики развития гибкости и мобильности в условиях гиподинамии / С.Ю. Власенко, Е.Д. Урожай // Всероссийский педагогический форум – 2025: сборник статей III Всероссийской методико-практической конференции. – Петрозаводск, 2025. – С. 94–98. EDN KSYJPG

3. Ежова Г.С. Применение техник миофасциального релиза в регулировании психоэмоционального состояния студентов / Г.С. Ежова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2024. – С. 166–169. EDN QXDNYU

4. Казанцева Т.В. Сердечно-сосудистые эффекты миофасциального релиза / Т.В. Казанцева // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: Сборник материалов XVIII Международной научно-практической конференции. – М., 2024. – С. 238–244. EDN BSIQAC

5. Купцова М.А. Оптимизация процессов восстановления после интенсивных физических нагрузок у студентов / М.А. Купцова, А.А. Ошев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2025. – С. 369–372.

6. Кускильдина А.Р. Стретчинг и миофасциальный релиз в структуре учебно-тренировочного занятия со студентами аграрного вуза / А.Р. Кускильдина, Р.Г. Тимербулатова // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. – Комсомольск-на-Амуре, 2026. – С. 661–663. EDN CWRFDS

7. Лукьянов А.А. Миофасциальный релиз в подготовке спортсменов: теоретический обзор научных публикаций с 2015 г. по 2025 г. / А.А. Лукьянов // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2025. – №3 (74). – С. 8–11. EDN AMHCNS

8. Маглатюк Т.В. Восстановление как неотъемлемая часть физической активности студента: от сна до массажа / Т.В. Маглатюк, А.А. Жукова // Праксиология. – 2026. – №2. – С. 65–70. EDN IFFCTA

9. Использование методики миофасциального релиза в системе физической подготовки студентов / О.А. Маркова, Р.М. Ярхамов, В.В. Суржко, Т.В. Реуткина // Актуальные аспекты развития педагогической науки и общества в эпоху цифровой трансформации: Сборник статей. – Ростов н/Д., 2025. – С. 92–95. EDN TJTRDP

10. Окунева Ю.С. Миофасциальный релиз и его влияние на организм человека / Ю.С. Окунева, Д.А. Чибрикова // Вопросы педагогики. – Н. Новгород, 2022. – №10. – С. 56–58.

11. Пугачев Р.В. Теоретическое обоснование применения метода миофасциального релиза в учебно-тренировочном процессе студентов с различным уровнем двигательной активности / Р.В. Пугачев, А.А. Кужугет // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. – Ульяновск, 2025. – С. 883–888. EDN PFAUMU

12. Рамазанов Р.Э. Влияние средств миофасциального релиза на развитие гибкости у обучающихся образовательных организаций высшего образования / Р.Э. Рамазанов, Е.Н. Тимошенко, Л.Э. Пакина // Управленческий учет. – Саратов, 2025. – С. 319–324.

13. Широкова Е.А. Возможности применения миофасциального релиза в оздоровительных занятиях со студентами высших учебных заведений / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2025. – Т. 10, №2. – С. 114–119. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-114-119. EDN SXFMCP