

ББК 75.110я73  
Н342

**Рецензенты:**

канд. пед. наук, доцент *А. В. Тертычный*  
канд. пед. наук, доцент *Л. Г. Забелина*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания  
для студентов дневного отделения всех специальностей,  
а также для преподавателей физического воспитания

**Наумова С. В.**

Н342 Теоретические аспекты и методико-практические рекомендации использования техник миофасциального релиза при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / С. В. Наумова, А. В. Кизилова, Е. Г. Кобелева. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2023. – 72 с.

ISBN 978-5-7782-4994-3

Учебное пособие содержит теоретический и практический материал. Основная цель теоретической части – разобрать и систематизировать минимум знаний о физиологии соединительной ткани.

В практической части рассматривается классификация методик миофасциального релиза (МФР), предлагается к использованию на практике одна из техник МФР на занятиях физической культурой и спортом, которая рассматривается как общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный метод оздоровительной направленности, согласованный с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека.

Рекомендовано преподавателям вузов, тренерам, учителям физической культуры, а также студентам средних и высших учебных заведений.

**ББК 75.110я73**

**ISBN 978-5-7782-4994-3**

© Наумова С. В., Кизилова А. В.,  
Кобелева Е. Г., 2023

© Новосибирский государственный  
технический университет, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений .....	3
Введение .....	4
1. ФАСЦИЯ, ФАСЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА .....	6
1.1. Фасция.....	7
1.2. Классификация фасций .....	9
1.3. Основные функции фасции.....	11
1.4. Фасция и гомеостаз.....	12
1.5. Свойства фасции .....	13
1.6. Фасция и стресс.....	15
1.7. Концепция Тенсегрити .....	16
1.8. Адгезия и рестрикция .....	18
1.9. Амортизирующие точки.....	19
1.10. Триггерные точки.....	22
1.11. Состояния, которые влияют на фасцию .....	26
2. ТЕХНИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА .....	28
2.1. Техника постизометрической релаксации .....	28
2.2. Техника постреципрокной релаксации .....	29
2.3. Флоссинг .....	30
2.4. Миофасциальный релиз с оборудованием .....	31
2.5. Оборудование для МФР .....	32
2.6. Правила работы при МФР с оборудованием .....	33
2.7. Противопоказания к использованию методик МФР.....	35
3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МФР .....	38
3.1. Упражнения на роллах для расслабления таза .....	38
3.2. Упражнения на роллах для увеличения мобильности плечевого сустава .....	45

3.3. Упражнения с мячом для мобилизации области груди и плеча.....	51
3.4. Упражнения на активацию грудобрюшной диафрагмы .....	54
3.5. Упражнения для мобилизации грудного отдела позвоночника в разгибании.....	55
3.6. Упражнения для расслабления мышц бедра.....	56
3.7. Упражнения для расслабления мышц голени.....	62
3.8. Упражнения для расслабления мышц стопы .....	68
Библиографический список .....	69