

«ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я»

IV Міжнародна студентська наукова конференція

16-17 жовтня 2025 року

Львів

УДК 796.012.3

MINDFLOW FITNESS: СИСТЕМА СВІДОМОГО РУХУ ЧЕРЕЗ ІНТЕГРАЦІЮ МІОФАСЦІАЛЬНИХ ЛІНІЙ

Анастасія АНТОНОВА
здобувач
Науковий керівник: **Любов ЧЕХОВСЬКА**
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
кафедра фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)

Вступ. Сучасна людина щодня стикається зі стресом і сидячим способом життя, недостатньою руховою активнісю, що призводить до порушень постави, м'язової напруги та зниження загального тонусу. Існуючі фітнес-програми недостатньо забезпечують комплексне відновлення або окреме використання (йога, Пілатес, стретчинг) не дає повного ефекту.

Мета – розкрити сутність авторської фітнес-програми MindFlow Fitness.

Результати дослідження. Розроблена нами авторська програма MindFlow Fitness — універсальна система свідомого руху, яка поєднує елементи/рухи, запозичені з Пілатесу, мобіліті, йоги, стретчингу та реабілітаційних практик. Програма спрямована на відновлення рухової свободи, покращення координації, стабільності, постави та психофізичного балансу.

MindFlow Fitness, на нашу думку, є ефективним рішенням сучасних проблем рухової активності, що дозволяє відновити гармонію тіла і свідомості, знизити рівень стресу та підвищити фізичний комфорт.

Метою авторської програми є інтеграція міофасціальних ліній у свідомий рух людини для розвитку гармонії, мобільності, балансу та тілесної усвідомленості, а також оцінка впливу фасціального тренінгу на фізичне та психоемоційне здоров'я.

Завданнями, які вирішує авторська програма є: формування пропріорицепції та тілесної чутливості; розвиток функціональної гнучкості та сили без перенавантаження; відновлення балансу вегетативної нервової

системи; покращення координації рухів через кінематичні ланцюги; зменшення м’язової напруги та фасціальних обмежень.

Згідно з теорією Томаса Майєрса, фасція є сполучно-тканинною структурою, яка об’єднує м’язи, органи, нерви та судини в єдину рухову систему. Міофасціальні лінії виконують роль кінематичних ланцюгів, що забезпечують узгодженість рухів усього тіла, стабільність, рівновагу, підтримку правильної постави та економію рухової енергії.

З віком, через травми або стрес фасції втрачають еластичність. Оздоровче тренування за авторською фітнес-програмою «MindFlow Fitness» відновлюють ковзання фасцій і рухову свободу, сприяючи зменшенню болю, покращенню постави та підвищенню комфорту руху.

Авторська фітнес-програма використовує такі засоби: фоам-ролери для міофасціального релізу; м’ячі для тригерних точок для локальної роботи; йога-килимки, резинки, фітболи, баланс-подушки для тренування стабілізаторів і координації; дихальні практики для гармонізації нервової системи.

Програма MindFlow Fitness підходить для початківців і людей будь-якого віку, офісних працівників (для зняття напруги з шийно-комірцевої зони), осіб після реабілітації, жінок у період відновлення після пологів, людей із хронічною втомою та стресом, а також осіб старшого віку для підтримки гнучкості та рівноваги.

Висновки. Авторська фітнес-програма «MindFlow Fitness» є комплексною системою свідомого руху, що поєднує науково обґрунтовані методи фасціального тренінгу з практиками тілесного усвідомлення. Програма сприяє покращенню рухової культури, зниженню рівня стресу, формуванню правильної постави та відновленню природної гармонії тіла і свідомості. «MindFlow Fitness» — це не просто фітнес, а філософія руху, спрямована на здоров’я, гнучкість і внутрішню рівновагу.

Список використаних джерел:

1. Thomas W. Myers. Anatomy Trains. Toronto, 2019 URL: https://archive.org/details/AnatomyTrains/page/n5/mode/2up?utm_source=chatgpt.com

2. Що таке фасція? яку роль відіграє фасція при відновленні руху? як впливають травми, операції на фасцію? URL: https://physiospace.com.ua/shcho-take-fastsiia-iaku-rol-vidihraie-fastsiia-pry-vidnovlenni-rukhu-iak-vplyvaiut-travmy-operatsii-na-fastsiiu/?utm_source=chatgpt.com

3. Томас В., Майєр Т. Анатомічні поїзди: міофасціальні меридіани для мануальних терапевтів і фахівців із відновлення руху. 4-е вид. Медицина, 2024. 399 с.