

УДК 796.052:796.332.

Шевець В.П.¹, Майстат В.С.²

¹викладач, Сумський державний університет

²студентка, Сумський державний університет

ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ ЯК НОВИЙ НАПРЯМ У ПОСТНАВАНТАЖУВАЛЬНОМУ ВІДНОВЛЕННІ СПОРТСМЕНІВ

При раціональній організації тренування спортсменів відносно легко і швидко розвинути гнучкість. Можна досягти 75–95% анатомічної рухливості у суглобах за 3-5 місяців щоденних занять. Особливо, враховуючи те, що м'язи, сухожилки та зв'язки повинні виконувати захисну функцію щодо суглобів, немає потреби розвивати гнучкість до граничних величин. Перерозтягнутість одного з будь-яких компонентів може призвести до ушкодження суглоба. Тому слід пам'ятати, що гнучкість слід відпрацьовувати лише до того рівня, що дозволить виконання необхідних рухів без перешкод. Виділяють такі типи вправ для розвитку гнучкості у суглобах: розслаблюючі, вправи на розтягнення зв'язок і сухожилків, і звісно ж силові. Ці вправи виконуються з врахуванням того, що для розвитку гнучкості потрібно проводити тренування із використанням вправ, які можуть потребувати значно більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у повсякденному житті [1].

Вправи на розтягнення є невіддільною частиною тренувань та мають безліч переваг. Використовують їх спортсмени для поліпшення амплітуди рухів у певному суглобі за допомогою впливу на еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль, які беруть участь у русі цього суглоба. Перевагами різних методик розтягнення є збільшення кровообігу в ділянці розтягнення, поліпшення загальної рухливості суглобів, поліпшення координації й моторного контролю, запобігання травматизму, зменшення напруження та поліпшення загального стану. Це все є досить важливим аспектами у діяльності спортсменів [3].

Кожен спортсмен незалежно від свого виду спорту має різні періоди навантаження. Велику роль відіграє період відновлення спортсменів. Це, в основному, коригування кількості тренувань та змагань, які спортсмен виконує. Це допомагає краще відновитися та працювати в довгостроковій перспективі, що є важливим у такому виді діяльності. Тому відновлення можна вважати важливою складовою спортивної підготовки. Помічено, що тренери та спортсмени використовують дуже обмежену кількість засобів відновлення. Переважно це водні процедури та масаж. Для оптимального відновлення спортсменів необхідно використовувати кілька різних

методів у межах єдиної комплексної програми. Зрозуміло, якщо засоби відновлення правильно підібрані, а також підсилюють дію один одного, то це підвищує ефективність загального впливу [2]. Тому потрібно дуже доречно підбирати різноманітні засоби відновлення, включати різноманітні методики, підбирати все індивідуально. У поствідновлювальному періоді спортсмен має в цілому відновитися і поступово повернутися до своїх звичних тренувань. Тут не потрібно давати великого навантаження, бо це вже ж таки період відновлення. Головне – покращити стан спортсмена, приділити увагу усім структурам його організму.

Постізометрична релаксація — методика відновлення нормального тонусу напружених м'язів за допомогою особливих прийомів їх розслаблення. Після напруження м'язів рефлекторно виникає механізм зниження м'язового тонусу. Досить цікава методика для застосування у відновлювальному періоді спортсменів. Суть методики полягає у двофазному впливі на м'яз. У першій фазі відбувається ізометричне напруження м'язів, виконується з затримкою дихання. Друга фаза це пасивне розтягнення м'язів, яке виконує фізичний терапевт, тренер чи сам спортсмен в момент видиху і розслаблення м'язів. Розтягнення проводиться з мінімальним зусилля до появи невеликого опору, потім сегмент тіла фіксується в такому положенні. Ізометричне напруження виконується мінімально та є короткочасним. Висока інтенсивність чи довга тривалість буде спричиняти стомлення м'язів. Завдяки цій методиці можна: нормалізувати рефлекторні функції спинного мозку, поліпшити рухливість хребта і суглобів, відновити та підтримати еластичність м'язів і зв'язок, знизити напруження м'язів, знизити больовий синдром. Методика безпечна, тому що сам процес проведення це плавність рухів та контроль. Всі ці фактори підводять до того, що методика ефективна, не є травматичною. Тому її цілком можна застосовувати у поствідновлювальному періоді спортсменів, з обов'язковим правильним виконанням [3].

Отже, відновлення організму спортсмена є досить важливою часткою його діяльності. Воно має бути ефективним і водночас не травматичним. Методика ПІР включає все необхідне для ефективного відновлення. Особливо якщо це все застосовувати у комплексі. Також важливим аспектом є розподіл навантаження спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Kellmann M, Bertollo M, Bosquet L, Brink M, Coutts AJ, Duffield R, Erlacher D, Halson SL, Hecksteden A, Heidari J, Kallus KW, Meeusen R, Mujika I, Robazza C, Skorski S, Venter R, Beckmann J. Recovery and

Performance in Sport. Consensus Statement. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018. 13(2). 240-245. doi: 10.1123/ijsp.2017-0759.

2. Wang C. Sports-Induced Fatigue Recovery of Competitive Aerobics Athletes Based on Health Monitoring. *Comput Intell Neurosci.* 2022. 13. doi: 10.1155/2022/9542397.

3. Querido SM, Radaelli R, Brito J, Vaz JR, Freitas SR. Analysis of Recovery Methods' Efficacy Applied up to 72 Hours Postmatch in Professional Football: A Systematic Review With Graded Recommendations. *Int J Sports Physiol Perform.* 2022. 17(9). 1326-1342. doi: 10.1123/ijsp.2022-0038.