

УДК 616.08:796

Черняков В. В.<sup>1</sup>, Титаренко В. І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> канд.пед.наук., доц. НУ «Чернігівська політехніка»

<sup>2</sup> старш. викл. НУ «Чернігівська політехніка»

## **НОРМАЛІЗАЦІЯ М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ТЕРАПІЇ У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ**

Останнім часом особливої уваги набуває проблема нормалізації та відновлення м'язового тонузу спортсменів, що мають тимчасові обмежені можливості здоров'я. У зв'язку з цим актуальності набуває пошук найбільш ефективних шляхів забезпечення тренувального процесу осіб, що мають обмежені можливості здоров'я, зокрема змісту традиційних та нетрадиційних методів нормалізації м'язового тонузу.

Тонус м'язів визначається як характеристика їхньої напруги для забезпечення підтримки різноманіття положень тіла та виконання рухів. Правильне співвідношення тонузу різних м'язів – це умова правильного технічно раціонального руху. Внутрішні органи втримуються у природному положенні тільки завдяки збереженню тонузу м'язів. Величина м'язового тонузу залежить від стану функціональності ЦНС. Рівень тонузу скелетних м'язів безпосередньо характеризується надходженням до м'яза з великим інтервалом нервових імпульсів з рухових нейронів спинного мозку. Активність нейронів підтримується імпульсами, що надходять з вище розташованих відділів ЦНС, від рецепторів (пропріорецепторів), що перебувають у самих м'язах [4]. Особливої ролі м'язовий тонус набуває у забезпеченні координації рухів людини. Порушення м'язового тонузу – це

завжди проблеми, що виникають у роботі центральної нервової системи – головного або спинного мозку. Послаблення м'язового тонусу призводить до м'язової дистонії, проте це не захворювання, а симптом. Причина порушень може з'явитися до, або під час народження. Це, наприклад, хвороби матері у період вагітності, цукровий діабет, уживання алкоголю й наркотиків, паління, приймання лікувальних препаратів, стреси, багатоплідна вагітність, стрімкі пологи, стимуляція пологів або гіпоксія (нестача кисню), асфіксія (задуха).

М'язова дистонія проявляється у вигляді підвищення рівня м'язового тонусу (гіпертонусу), або зниженого рівня тонусу (гіпотонус). При гіпотонусі людина стає кволою, неактивною, має слабку рухливість. Рівень активності має пряму залежність від обсягу зниження тонусу кістякових м'язів. При гіпертонусі м'язи надмірно напружені. Недосконалість рухових дій при виконанні фізичних вправ спостерігається у низки спортсменів, що мають тимчасові обмежені можливості здоров'я. Недоліки рухів проявляються у невмінні доцільно побудувати рухову дію, у недостатній точності й спритності рухів, незграбності, млявості рухів або, навпаки, надмірної кwapливості. При усіх видах відхилень продуктивність рухових дій знижена. Порушення розвитку моторики виявляються, насамперед, при виконанні диференційованих та точних рухів.

Величина м'язового тонусу залежить від функціонального стану центральної нервової системи – головного або спинного мозку. Залежно від кількості залучених груп м'язів дистонія може бути генералізованою (торсійна дистонія) або локальною (блефароспазм, спастична кривошия, писальний спазм).

Нетрадиційні методи терапії належать до переліку ефективних засобів корекції, усе частіше застосовуваних у спеціальній педагогіці. Вони, не вимагаючи особливих зусиль, сприяють оздоровленню усього організму людини. На сьогоднішній день методів нетрадиційного впливу відомо достатньо багато (ігро-, казко-, сміхо-, ізо-, глино-, воско-, бібліо-, хорео-, імаго- (малювання під музику), кристалотерапія тощо). Розглянемо найбільш доцільні й ефективні, а саме: арома-, музико-, хромотерапія.

Ароматерапія. Дія запахів здатна виявляти потужний вплив на фізіологічну рівновагу в організмі спортсмена, регулювати його баланс й знижувати негативні наслідки фізичних та психічних факторів (несприятливу екологію, стресові ситуації, побічні дії ліків). За допомогою впливу на мозок вони знімають надмірну збудливість, усувають тривожні думки, допомагають при постійному фізичному або розумовому напруженні, перешкоджають виснаженню життєвих сил, підсилюють природну здатність до опору стресам, інфекціям, шкідливому впливу навколишнього середовища. Терапевтична дія запахів здійснюється більш тонко, ніж використання фармакопейних препаратів. Застосування ароматичних олій виявляється

більш ефективним, ніж вплив самої рослини або екстракту з нього. Навіть у мікроконцентраціях ефірні олії впливають на психіку й на роботу фізіологічних систем організму: дихальну, імунну, ендокринну, нервову. Застосування ароматичних олій можна поєднувати з традиційними й нетрадиційними методами лікування [1].

Аерофітотерапія заснована на використанні у штучних умовах природних концентрацій летучих компонентів ефірних олій [1, 3]. Одним з варіантів є використання аромалампи. У неї наливають небагато води, крапають ароматичну олію, а знизу воду з олією нагрівають полум'ям свічки. Незабаром вода із крапельками олії починає випаровуватися, поширюючи по приміщенню цілющий аромат. Кількість ефірної олії залежить від розмірів кімнати, де відбувається сеанс ароматерапії: до 10 м<sup>2</sup> – 3 краплі; 10-20 м<sup>2</sup> – 5 крапель.

Ефірна олія з розмарину дозволяє нормалізувати перебіг діяльності серцево-судинної системи, знизити силу м'язового болю, усунути вугровий висип, активізувати водно-сольовий обмін, нормалізувати тонус кровоносних судин.

Аерофітотерапія може застосовуватися у комбінації з лікувальною гімнастикою, дихальними вправами, м'язовою релаксацією, масажем м'язів грудної клітки. При цьому підвищується вплив летучих біологічно активних речовин на організм за рахунок активації м'язової діяльності й функції дихальної системи. Інгаляція через аромалампу аромоолій з використанням бергамота й мандарина дозволяє знімати напругу, тривогу й занепокоєння, депресивні стани, підвищити тонус.

При цьому підвищується вплив летучих біологічно активних речовин на організм за рахунок активації м'язової діяльності й функції дихальної системи.

Музикотерапія. У наш час особливої уваги серед видів нетрадиційних методів корекції різної структури порушень набуває музикотерапія (вид арт-терапії). Застосування музичних творів створює форму лікувального та корекційного впливу, як на перебіг фізіологічних процесів, так і на забезпечення психоемоційного стану спортсмена. Музикотерапія є цілим психокорекційним напрямком, що складається з двох аспектів впливу на спортсмена: психосоматичний та психотерапевтичний. Саме катарсичний вплив музики дозволяє використовувати її у корекційній роботі зі спортсменами. Мета музикотерапії: гармонізація розвитку особистості спортсмена через розвиток здатностей, саморозвиток, самопізнання; створення позитивного емоційного тла реабілітації; стимулювання рухових функцій; розбудова й коригування сенсорних процесів й сенсорних здатностей; удосконалення дихального й артикуляційного апарату; розгальмовування мовної функції, нормалізування м'язового тонусу.

Прослуховування приємних мелодій призводить до позитивного емоційного збудження, підсилення уваги, покращення функцій центральної нервової системи [5].

На тренувальних заняттях доцільно використовувати комплекс прийомів музикотерапії: прослуховування низки музичних композицій; виконання ритмічних рухів під музичний супровід, проведення гімнастики для очей під аудіокомпозиції; комбінація музикотерапії з діяльністю пов'язаною з розвитком дрібної моторики.

Хромотерапія це науковий напрям, що вивчає особливості властивостей та дії світла й кольорів. Велика значимість кольору для існування усього живого на землі відома із прадавніх часів. Але, виявляється, кольори існують не тільки для того, щоб ми могли розрізнити предмети й радіти невтримному буйству фарб у природі. Матерія у всіх своїх формах складається з енергетичних колірних хвиль і кожна часточка певним чином реагує на світло й колір. Усі кольори мають своєрідний рівень випромінювання, що має особливий потік інформації. При цьому різні кольори своєрідно цілюще впливають на певні внутрішні органи. Саме ці властивості кольорів і використовуються у хромотерапії – лікуванні світлом. Метою використання хромотерапії є: нормалізація м'язового тону, нейтралізація причин виникнення негативного стану. Було помічено, що хромотерапія позитивно впливає на функціональність нервової системи. Так, залежно від стану людини можна створити колірне тло освітлення, виконувати роботу, використовуючи певні кольори.

Психологічно вплив різних кольорів суттєво позначається на стані та внутрішньому балансі людини при різних видах діяльності та ситуацій: активності, релаксації, емоційної стабільності. Наукові дослідження останніх років доводять, що фізично кольори однаково впливають на усіх без винятку людей. Особливості дії конкретних кольорів гарно відомі, і застосовуючи їх окремо або разом, можна досягти чудових результатів.

Одним з нетрадиційних методів, що заслуговують на увагу є «Су-Джок терапія («Су» – кисть, «Джок» – стопа). У дослідженнях південно-корейського вченого професора Пак Чже Ву, що розробив Су-Джок терапію, обґрунтовується взаємовплив окремих ділянок тіла людини за принципом подоби (подібність форми вуха з ембріоном людини, руки й ноги людини з тілом людини тощо)» [2].

Мета Су-Джок терапії полягає у забезпеченні нормалізації та стабілізації м'язового тону, розбудові дрібної моторики й пальцевого праксису, опосередкована стимуляція мовної ділянки кори головного мозку.

Одним з останніх інноваційних досягнень східної медицини стало розробка такого напрямку як Су-Джок акупунктура.

У дослідженнях невропатологів, психіатрів та фізіологів показано, що якість морфологічної та функціональної розбудови мовних ділянок кори головного мозку забезпечується безпосереднім впливом кінстетичних імпульсів, що від пальців рук надходять до мозку. Су-Джок терапії притаманно високий рівень ефективності, безпечності та простоти. За допомогою масажних кульок, пружинних масажерів, гумових килимків, м'ячів-«їжачків» масажують пальці рук, ніг для сприятливого впливу на системи організму. У механізмі лікувального впливу на «життєві зони» полягає складна система рефлекторних фізіологічних процесів. Уся поверхня тіла людини є рефлексогенною зоною, так само як і всі органи відчуття. Одні сигнали надходять у ділянку свідомості, інші у ті ділянки мозку, які відповідають за вегетативні функції організму. Біологічно активні зони регулюють функції внутрішніх органів, отже, мають пряме відношення до фізіологічного стану здоров'я людини. Стимуляція рефлекторних точок масажерами ефективно лікує багато захворювань, стимулює роботу усіх внутрішніх органів.

Масаж кистей, стоп (на спеціальних гумових килимках) та пальців рук заміняє загальний масаж тіла; поліпшує енергетичний баланс; стимулює або вгамовує (залежно від способу впливу) стан вегетативної нервової системи; підсилює рівень артеріального кровопостачання; забезпечує регулювання діяльності залоз внутрішньої секреції, живлення тканин; зменшує нервову й м'язову напругу; сприяє підвищенню тонусу, працездатності; виявляє загальну профілактичну дію.

Таким чином, досягти більш позитивного результату у питанні нормалізації м'язового тонусу спортсмена, можна, якщо поряд із традиційними заняттями, використовувати нетрадиційні методи терапії.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вікулова Н.М. Основи курортології: навч.-метод. посіб. Сімферополь, 2011. 161 с.

2. Вінс В.А., Бондарчук А.Г., Томчук І.С. Методичні особливості використання су-джок терапії у психокорекції порушень мовлення у дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2024. №3. С. 74 - 77.

3. Кравець О.М., Рябев А.А. Курортологія : підручник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 167 с.

4. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту: метод. вказівки з дисциплін: «Фізичне виховання», «Управління професійною працездатністю» / укл. Д.О. Безкоровайний. Харків: ХНУМГ, 2014. 68 с.

5. Сотник Ж.Г. та ін. Деякі аспекти фізкультурно-спортивної реабілітації. Development of Education, Science and Business: Results 2023: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference, December 21-22, 2023. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, P. 198-201.