

## ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ТРАВМ

### APPLICATION OF MASSAGE AFTER SPORTS ATHLETIC INJURIES

Нестерчук Н. Є., Марчук А. В., Гамма Т. В., Гірак А. М., Небова Н. А.

*Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне*

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4033266>

#### Анотації

В даній статті розглядається застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. Подані поняття про такий вид спорту, як легка атлетика, описані види травматизацій, які можуть виникати під час навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності, висвітлені різні види застосування масажу, в залежності від характеру отриманих травм. Проаналізовані наукові дослідження, праці із застосуванням авторських, стандартних та різного походження масажів. Показано, що застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм має універсальний вплив. Згруповані прийоми та методики проведення масажу із урахуванням результатів обстеження спортсмена. Важливим завданням застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм є позитивний вплив на м'язи, зв'язки, суглоби та організм в цілому, активізація зв'язків між периферичною та центральною нервовими системами.

Сформовано мотивацію, алгоритм дій проведення масажу, також обґрунтовано відповідальність за своєчасність, адекватність та систематичність призначення масажу в складі комплексного лікування спортивних травм різного профілю. Досліджено, що саме за допомогою різних видів масажу для спортсменів з такого виду спорту як легка атлетика, можна надати позитивного впливу на стан організму особи, для подальшого кращого функціонування органів, з удосконаленням усіх систем організму спортсмена, які можуть проводитися в якості лікування, реабілітації та профілактики здоров'я людини. Доведено, що поєднання різного виду масажу в комплексі дає найкращий результат оздоровчого, тонізуючого, профілактичного, тренуваного ефекту для спортсменів легкоатлетичної діяльності.

**Ключові слова:** легка атлетика, види травматизацій, масаж.

В данной статье рассматривается применение массажа после спортивных легкоатлетических травм. Представленные понятия о таком виде спорта, как легкая атлетика, описаны виды травматизаций, которые могут возникать во время учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, освещены различные виды применения массажа, в зависимости от характера полученных травм. Проанализированы научные исследования, работы с применением авторских, стандартных и разного происхождения массажа. Показано, что применение массажа после спортивных легкоатлетических травм имеет универсальное влияние. Сгруппированы приемы и методики проведения массажа с учетом результатов обследования спортсмена. Важной задачей применения массажа после спортивных легкоатлетических травм является положительное влияние на мышцы, связки, суставы и организм в целом, активизация связей между периферической и центральной нервными системами.

Сформировано мотивацію, алгоритм дій проведення масажу, також обґрунтовано відповідальність за своєчасність, адекватність та систематичність призначення масажу в складі комплексного лікування спортивних травм різного профілю. Доказано, що саме за допомогою різних видів масажу для спортсменів з такого виду спорту як легка атлетика, можна надати позитивного впливу на стан організму особи, для подальшого кращого функціонування органів, удосконалення всіх систем організму спортсмена, які можуть проводитися в якості лікування, реабілітації та профілактики здоров'я людини. Доказано, що поєднання різного виду масажу в комплексі дає найкращий результат оздоровчого, тонізуючого, профілактичного, тренуваного ефекту для спортсменів легкоатлетичної діяльності.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, виды травматизаций, массаж.

This article discusses the use of massage after athletics injuries. The presented concepts of such a sport as athletics, the types of traumatization that can occur during the training process and competitive activity are described, various types of massage application are highlighted, depending on the nature of the injuries received. Analyzed research, work with the use of copyright, standard and different origin of massage. It is shown that the use of massage after athletics injuries has a universal effect. The techniques and methods of massage are grouped, taking into account the results of the examination of the athlete. An important task of applying massage after athletic injuries is a positive effect on muscles, ligaments, joints and the body as a whole, the activation of connections between the peripheral and central nervous systems.

A motivation algorithm for the actions of the massage was formed responsibility was also taken for the timeliness, adequacy and systematic nature of the appointment of massage as part of a comprehensive treatment of sports injuries of various profiles. It is proved that it is with the help of various types of massage for athletes with such a sport as athletics that it is possible to provide a positive effect on the state of the human body, for further better functioning of or-

gans, to improve all systems of the athlete's body, which can be carried out as treatment, rehabilitation and human health prevention. It is proved that the combination of a different type of massage in the complex gives the best result of a healing, tonic, preventive, trained effect for athletes in athletics.

After an intense workout, the massage relaxes and then restores normal muscle tone. Toxins are quickly excreted and tissue nutrition is improved. The athlete can start a new training program in a very short time. Massage helps to significantly reduce the risk of injury, if you stop training for a while, then it is very difficult to gain the usual pace, massage helps to quickly and without risk of injury to regain shape and achieve the desired results again.

**Key words:** athletics, types of injuries, massage.

**Вступ.** Зведені матеріали про стан захворюваності спортсменів, які описують різні види спорту, показують, що найчастіше трапляються хронічні запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком попередньо завданих і не до кінця вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перенавантажень. При цьому найчастіше травмуються найбільш навантажені суглоби, зв'язки та м'язи. Як свідчить практика, захворювання опорно-рухового апарату значно частіше трапляється у кваліфікованих спортсменів, аніж у менш кваліфікованих, початківців. Це значною мірою пов'язано з більшими фізичними навантаженнями на тренуваннях. Значний відсоток таких змін у відомих спортсменів пояснюється недостатньо відповідальним ставленням до лікування травм, відновлення тренувань, а також недостатньо точної діагностики [5,12].

Під час занять легкою атлетикою, трапляються гострі та хронічні травматичні захворювання опорно-рухового апарату, викликані в більшості випадків попередньою травмою або незначними, однак часто повторюваними травмами: забоями (50 %), ранами (19 %), пошкодженнями суглобів (15 %) тощо. В основному описані травми стосуються нижніх кінцівок (70 %).

Сьогодні масаж, як ефективний метод функціональної терапії набуває широкого застосування в різних сферах клінічної медицини. Масаж використовують на всіх етапах медичної реабілітації хворих, у комплексному лікуванні захворювань і травм опорно-рухового апарату, підгострих і хронічних захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової, травної та інших систем організму. Масаж призначають як засіб первинної та вторинної профілактики, для відновлення працездатності при розумовій і фізичній перевтомі, для боротьби з професійними шкідливими факторами, як гігієнічний і космети-

чний засіб, для фізичного удосконалення [3,6].

Масаж у межах відновного лікування різних органів і систем дозволяє зменшити обсяг лікарської терапії. Як найбільш адекватний і фізіологічний для організму людини оздоровчий засіб, масаж добре поєднується з фізичними вправами, бальнеотерапією, фізіотерапією, рефлексотерапією і мануальною терапією. Вивчення даної теми сформує мотивацію, підвищить фахову відповідальність за своєчасність, адекватність і систематичність призначення масажу в складі комплексного лікування спортивних травм різного профілю [1,8].

**Мета дослідження** – обґрунтувати та дослідити вплив масажу на спортсмена після отримання легкоатлетичної травми на кістково-м'язову систему.

**Результати дослідження.** Кістково-м'язова система при інтенсивних тренуваннях потребує особливого підходу. Адже значні навантаження можуть спровокувати травми і порушення, які надовго виведуть спортсмена з форми. Саме тому система підготовки атлетів у всіх країнах світу включає хоча б один сеанс спортивного масажу на день. Часто таких процедур проводиться декілька. Вони потрібні не лише професіоналам, а й любителям спорту. Не завадить масаж дитині, яка відвідує спортивну секцію, а також дорослим при регулярних заняттях фітнесом чи в тренажерному залі.

Основні цілі масажної процедури – підготовка м'язів до навантажень, підтримка фізичної форми, відновлення після змагань і попередження травм.

Вплив та ефективність масажу після отримання травм легкоатлетичної діяльності, дуже позитивно впливає на м'язи, зв'язки, суглоби і організм в цілому. Він має тонізуючий та оздоровчий ефект. Завдяки масажу, запускається процес подразнення рецепторів на шкірі, котрий запускає цілий ряд реакцій:

активізуються зв'язки між периферичною та центральною нервовими системами; підвищується швидкість реакції м'язів на подразнення, стимулюються їх скорочення, нормалізується тонус, регулюється робота внутрішніх органів; розширюються капіляри, збільшується швидкість руху крові в судинах, покращується газообмін та трофіка тканин; стимулюється відтік лімфи і виведення продуктів обміну, виділяються біологічно-активні речовини (гістамін, адреналін, ацетилхолін).

Масаж підвищує адаптивні можливості організму, м'язи, зв'язки та суглоби стають стійкими до значних фізичних навантажень.

Краще починають працювати дихальна та серцево-судинна системи. Посилене кровопостачання тканин і виведення токсичних продуктів обміну дозволяє швидко відновлюватись після змагань. Подразнення та активізація нервово-рефлекторних зв'язків є фактором додаткового тренування мускулатури [2,9].

Також існують багато видів масажу, які можна застосовувати після спортивних травм разом із загальним спортивним масажем у комплексі.

Види масажу, що можна використовувати після спортивних травм або об'єднати в один загальний комплекс масажу.

Класичний та лікувальний
Спортивний
Іспанський
Лімфодренажний
Гуа Ша масаж
Масаж Шиатцу
Су-джок терапія
Вібромасаж та Гідромасаж
Самомасаж
Тайський масаж та стрейчинг
Релакс-масаж та масаж ногами
Рефлекторно-сегментарний та медовий масаж
Баромасаж та банковий масаж

**Рис. 1.** Класифікація видів масажу

Будь-який вид масажу у поєднанні один з одним, буде набагато кращим для результативної функціональності організму спортсмена та швидкого відновлення, позитивних результатів у подальшому тренуванні і без травматизацій опорно-рухового апарату, м'язів, зв'язок, а також без перевтомлення та емоційно-вольового перенапруження.

Вплив та ефективність масажу після отримання травм бігової діяльності, дуже позитивно впливає на м'язи, зв'язки, суглоби

і організм в цілому. Він має тонізуючий та оздоровчий ефект [4,11].

Завдяки масажу, запускається процес подразнення рецепторів на шкірі, який запускає цілий каскад реакцій:

- Активізуються зв'язки між периферичною та центральною нервовими системами.
- Підвищується швидкість реакції м'язів на подразнення, стимулюються їх ско-

рочення, нормалізується тонус, регулюється робота внутрішніх органів.

- Розширюються капіляри, збільшується швидкість руху крові в судинах, покращується газообмін та трофіка тканин.

- Стимулюється відтік лімфи і виведення продуктів обміну речовин.

- Виділяються біологічно-активні речовини (гістамін, адреналін, ацетилхолін).

Масаж підвищує адаптивні можливості організму, м'язи, зв'язки та суглоби стають стійкими до значних фізичних навантажень. Краще починають працювати дихальна та серцево-судинна системи. Посилене кровопостачання тканин і виведення токсичних продуктів обміну дозволяє швидко відновлюватись після змагань. Подразнення та активізація нервово-рефлекторних зв'язків є фактором додаткового тренування мускулатури.

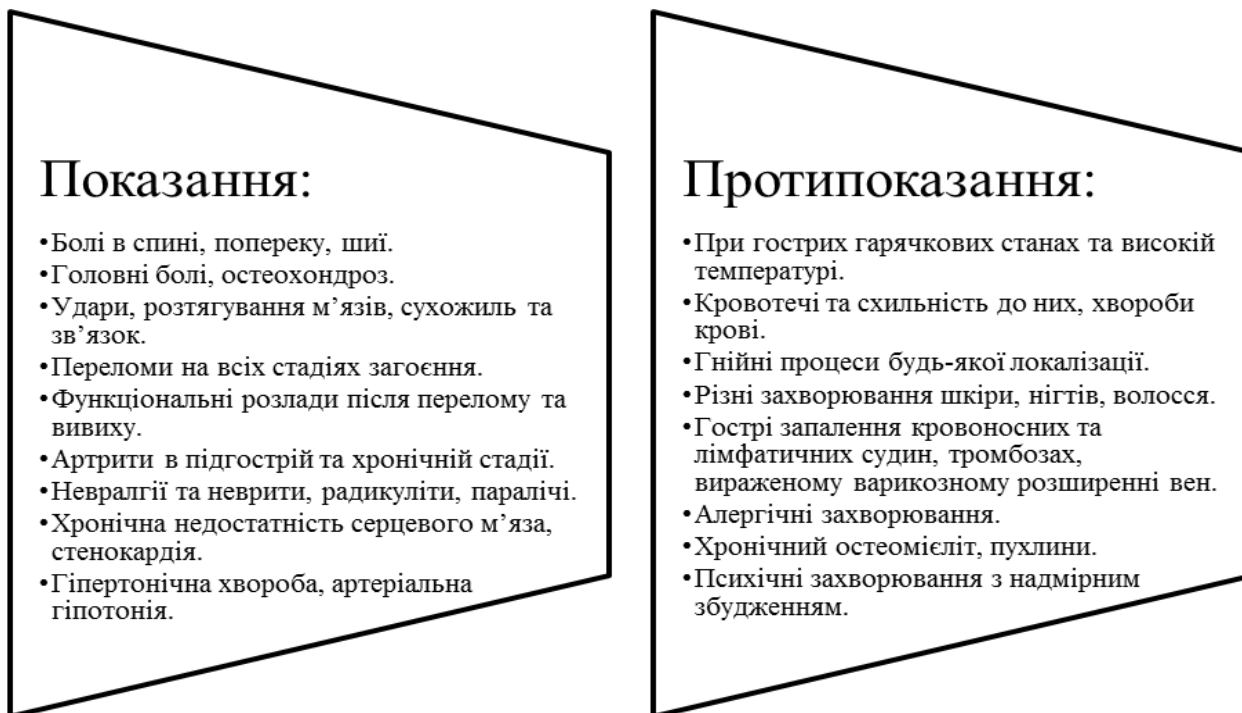
На жаль, не всі спортсмени і навіть тренери приділяють достатньо уваги масажу. Але досвід багатьох клубів та команд показує, що цей метод впливає на результати тренувань і дозволяє попередити багато проблем, пов'язаних з перевантаженнями. Він має цілий ряд своїх переваг. Регулярні процедури дозволяють показувати кращі резуль-

тати під час змагань. Масаж стає додатковим методом тренування, швидко повертає до належної форми і нормалізує емоційний стан.

Після інтенсивного тренування масаж розслаблює, а згодом повертає нормальний тонус м'язів. Швидко виводяться токсини і покращується живлення тканин. Спортсмен через дуже короткий час може почати нову програму підготовки. Масаж допомагає значно знизити небезпеку травматизації, якщо на деякий час припинити тренування, згодом дуже важко набрати звичний темп, масаж допомагає швидко і без ризику травмування повернути форму і знову досягати бажаних результатів.

Реабілітація за допомогою будь-якого виду масажу є невід'ємною частиною активної реабілітації. Її варто пройти в період реконвалесценції, коли основні наслідки травми вже подолані. Це дозволить швидше повернутися до тренувань. Під час процедури досить корисно комбінувати різні техніки масажу [7,10].

Варто також звернути увагу на загальні протипоказання та показання до застосування масажу, які зображені на даній схемі рис. 2.



**Рис. 2.** Показання та протипоказання до застосування масажу

За допомогою різних видів масажу для спортсменів з такого виду спорту як легка атлетика, можна надати позитивного впливу на стан організму особи, для подальшого кращого функціонування органів, з удосконаленням усіх систем організму спортсмена, які можуть проводитися в якості лікування, реабілітації та профілактики здоров'я людини.

**Дискусія.** В процесі наукового дослідження, було виявлено різні види спортивних легкоатлетичних травматизацій, їх різновид з різних видів змагань з легкої атлетики. В загальному переважають такі види травм, як розриви м'язів задньої поверхні стегна; відрив передньої ості повздожньої кістки таза; розтягнення зв'язок гомілково-ступневого і колінного суглобів; переломи кісток; травми двоголового м'яза стегна та литкового і камбаловидного м'язу гомілки; розтягування, пошкодження Ахіллового сухожилля, зв'язкового апарату гомілковоступного суглоба; травматичні неврити, в основному, сідничного нерву; забій гомілки і тилу стопи об бар'єр; травми сумково-зв'язкового апарату колінного і гомілково-ступневого суглобів; перелом щиколотки; ушкодження хребта.

Всі перераховані травми, дають негативний вплив на організм спортсмена, як в теперішній час, так і на майбутній. Такі види травматизацій призводять до порушення функціонування окремих м'язів, суглобів, кісток, сухожиллів, нервових закінчень, внутрішніх органів, що можуть провокувати в подальшому житті спортсмена легкоатлета порушення стану м'язів, які будуть призводити до спазмів, судом, ниючого та різкого болю, при порушенні фізіологічного стану кісток, суглобів та сухожилля можуть супроводжуватися болі, різкі, пекучі та судомні, знижена рухливість в суглобах, знижена гнучкість та здатність до розтягування тіла, при нервових закінченнях спричиняються різкі та не очікувані болі у сідничному нерві, верхній або нижній кінцівці, неприємне відчуття болю, що схоже на розряд струму.

Було проаналізовано та виявлено вплив та ефективність масажу після отримання травм легкоатлетичної діяльності, дуже позитивно впливає на м'язи, зв'язки, суглоби і організм в цілому, також масаж будь-якого виду має тонізуючий та оздоровчий ефект.

Виявлено алгоритм дій проведення масажу, який у масажиста буває різним, саме від дій масажиста залежить стан здоров'я людини, її самопочуття, кінцевий результат від проведеної процедури.

Тому дуже важливим є перш за все, знання та професіоналізм масажиста, його ставлення до своєї професійної діяльності, організованість роботи, відповідальність, охайність, ефективність проведення процедури масажу, індивідуальний підхід до людини та її стану організму, постановка цілей та завдань перед початком роботи з людиною і досягнення позитивних результатів.

**Висновки.** Завдяки масажу, запускається процес подразнення рецепторів на шкірі, який запускає цілий ряд реакцій: активізуються зв'язки між периферичною та центральною нервовими системами; підвищується швидкість реакції м'язів на подразнення, стимулюються їх скорочення, нормалізується тонус, регулюється робота внутрішніх органів; розширюються капіляри, збільшується швидкість руху крові в судинах, покращується газообмін та трофіка тканин; стимулюється відтік лімфи і виведення продуктів обміну, виділяються біологічно-активні речовини (гістамін, адреналін, ацетилхолін).

Масаж підвищує адаптаційні можливості організму, м'язи, зв'язки та суглоби стають стійкими до значних фізичних навантажень. Краще починають працювати дихальна та серцево-судинна системи. Посилене кровопостачання тканин і виведення токсичних продуктів обміну дозволяє швидко відновлюватись після змагань. Подразнення та активізація нервово-рефлекторних зв'язків є фактором додаткового тренування мускулатури.

За допомогою різних видів масажу для спортсменів з такого виду спорту як легка атлетика, можна надати позитивного впливу на стан організму особи, для подальшого кращого функціонування органів, з удосконаленням усіх систем організму спортсмена, які можуть проводитися в якості лікування, реабілітації та профілактики здоров'я людини.

*Перспективи подальших досліджень* пов'язані з розробкою програми поєднання масажу та східних методик оздоровлення у процесі фізичної реабілітації спортсменів після отримання різних травм.

### Література

1. Башкиров В.Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: М. 2000. 240 с.
2. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета: М.: ГЦОЛИФК, 2001. 37 с.
3. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 368 с.
4. Вакуленко Л.О., Вакуленко Д.В., Кутакова О.В., Прилуцька Г.В. Реабілітаційний масаж. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 524 с.
5. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. Спб.: Невская книга, М.: Изд-во Эксмо, 2004. 448 с.
6. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основа знаний. М.: Спорт, 2016. 240 с.
7. Геселевич В.А. Характеристика спортивного травматизма (Легкая атлетика). М.: Физкультура и спорт, 2004. С. 76–77.
8. Дусмуратов М.Д., Епифанов В.А. Восстановительное лечение больных с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. М., 2001. 521 с.
9. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, 2000. 35 с.
10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2000. 422 с.
11. Энциклопедия массажа от А до Я: типы массажа. Приемы массажа. Космет. массаж. Лечебный массаж. Самомассаж. Массаж для детей: Пер. с ит. Х.: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2007. 382 с.
12. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 20 (Supplement issue 2). pp 929–938, 2020.

### References

1. Bashkirov V.F. (2000). *Kompleksnaya reabilitatsiya sportsmenov posle travm oporno-dvigatel'nogo apparata*. M. 240. [in Russian].
2. Bondarchuk A.P. (2001). *Training of the athlete*: M: GTSOLIFK. 37. [in Russian].
3. Biryukov A.A. (2004). *Lechebnyy massazh: uchebnyk dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy*. M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya». 368. [in Russian].
4. Vakulenko L.O., Vakulenko D.V., Kutakova O.V. (2018). *Reabilitatsiyni masazh*. Ternopil: TDMU. 524. [in Ukrainian].
5. Vasichkin V.I. (2004). *Bolshoy spravochnik po massazhu*. Spb.: Nevskaya kniga. M.: Izd-vo Eksmo. 448. [in Russian].
6. Vrublevsky Y. P. (2016). *Legkaya atletika. Osnova znaniy*. M, Sport. 240. [in Russian].
7. Geselevich V.A. (2004). *Kharakteristika sportivnogo travmatizmu*. M.: Fizkultura i sport. 76–77. [in Russian].
8. Dusmuratov M.D., Epifanov V.A. (2001). *Vosstanovitelnoye lecheniye bolnykh s zabolevaniyami i povrezhdeniyami oporno-dvigatel'nogo aparata*. M. 521. [in Russian].
9. Dobrovolsky V.K. (2000). *Profilaktika povrezhdeniy. patologicheskikh sostoyaniy i zabolevaniy pri zanyatiyakh sportom: metodich*. M.: Fizkultura i sport. 35. [in Russian].
10. Mukhin V.M. (2000). *Fizychna reabilitatsiia*. K.: Olimpiiska literatura. 422. [in Ukrainian].
11. *Enciklopediya massazha ot A do YA: tipy massazha. Priemy massazha. Kosmet. massazh. Lechebnyj massazh. Samomassazh. Massazh dlya detej: Per. s it. H.: Knizhnyj Klub «Klub Semejnogo Dosuga», 2007. 382. [in Russian].*
12. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., Sokolowski D. (2020). Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 20 (Supplement issue 2). 929–938.