

11. Стояновский Д.Н. Частная рефлексотерапия. Справочник. Под ред. С.М. Зольникова. Кишинев: Картя Молдовеняскэ; 1990. 332 с.
12. Табеева Д.М. Практическая акупунктура. Смоленск: Гомеопат медицина; 1997. 490 с.
13. Тыкочинская Э.Д. Основы иглотерапии. Москва: Медицина; 1979. 343 с.
14. Nguyen-Van-Nghi, Ulderica Lauza, Maj Van Dong. Theorie et pratique de l'analgesie pa l'acupuncture. Marselle; 1974.

МАСАЖ ЯК ПОРЯТУНОК ВІД СТРЕСУ ТА ЕМОЦІЙНОГО «ВИГОРАННЯ» У СПОРТСМЕНІВ

Федяй І.О.¹, Гханами Аіша²

¹Харківська державна академія фізичної культури, Україна,

²Харківська державна академія фізичної культури, Марокко

Анотація. Підкреслено, що у більшості людей стрес асоціюється з негативними відчуттями. Визначено, що фізична та психологічна реакції організму допомагають людині краще впоратися з критичною ситуацією. У цьому стані організм виділяє гормони, що прискорюють частоту серцевого ритму і приводять м'язи у повну бойову готовність. Указано, що хронічний стрес може мати важкі наслідки. Виявлено, що масаж може зменшити наслідки нервового перенапруження і вирішити різні проблеми, пов'язані зі здоров'ям.

Ключові слова: масаж, стрес, втома, відновлення, спортсмен.

Abstract. It is emphasized that most people associate stress with negative feelings. It is determined that the physical and psychological reactions of the body that helps a person better cope with a critical situation. In this state, the body secretes hormones that speed up the heart rate and bring the muscles into full combat readiness. It is stated that chronic stress can have serious consequences. It has been found that massage can reduce the effects of nervous tension and solve various health problems.

Key words: general massage, stress, fatigue, restoration, sportsman.

Вступ. Втома і відновлення – невід’ємні компоненти підготовки спортсменів. Важливою функцією відпочинку є відновлення мотивації, поліпшення уваги, зменшення стресу після тренувань чи змагань [7].

Психологічне напруження (стрес) у спортсменів можуть спричиняти різноманітні чинники, серед яких: інтенсивні тренування із значними фізичними навантаженнями, взаємини з товаришами по команді, із тренером тощо. Основними чинниками стресу у спортивній діяльності є:

- гостра конкуренція під час спортивної боротьби, що спрямована на встановлення рекорду або перемогу над супротивником;
- максимальне фізичне і психологічне напруження під час цієї боротьби;
- систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні тренування, що суттєво впливають на режим життя та побут [4, 8].

Сучасна спортивна наука пропонує багато засобів боротьби зі стресовим станом організму спортсменів таких як: медикаментозні речовини; аутотренінг або гіпноз; електросон, водні процедури, лазні, масаж. Серед перелічених засобів своєю ефективністю і доступністю найбільшої уваги привертає масаж.

На сьогоднішній день існує досить багато визначень які відображають зміст цього методу. Кожен з них певним чином розкриває сферу його впливу на організм людини. Це й підтримка або підвищення його можливостей, оздоровлення або лікування, покращення зовнішнього вигляду або отримання тілесного задоволення. На нашу думку, найбільш універсальним визначенням, яке повною мірою відбиває усі можливості цієї процедури є таке: «Масаж - це механічне подразнення поверхневих тканин людини з метою отримання певної відповідної реакції з боку її організму» [3].

Інакше кажучи, все залежить від мети, з якою його проводять.

Мета дослідження - вивчення можливостей масажу та обґрунтування його призначення для усунення стану стресу та «вигорання» у спортсменів.

Завдання:

1. Вивчити літературні джерела та ознайомитись з масажем від стресу та фізичної втоми у спортсменів.

2. Визначити ефективність масажу при стресовому стані та фізичній втоми спортсменів.

Хід дослідження та обговорення результатів. Вивчаючи літературні джерела присвячені проведенню різних видів масажу спортсменам під час стресу та емоційного «вигорання» проглядається мета – усунення м'язового гіпертонусу, поліпшення еластичності та міцності зв'язок, рухливість суглобів. Це особливо важливо для спортсменів, котрі займаються такими видами спорту, як акробатика, гімнастика, боротьба вільна, самбо, дзюдо та інші. При цьому досягнення даної мети пропонується різними шляхами [1, 3, 10].

Науковцями встановлено зв'язок між рівнем психологічного стресу у спортсменів і результативністю змагальної діяльності. Робота значної потужності може негативно впливати на емоційний стан спортсмена [5, 9].

При емоційній нестабільності спортсмена фізична робота значної потужності не сприяє зростанню спортивно-технічної майстерності. Хронічний стрес спричиняє перетренування. Систематичне перетренування своєю чергою призводить до емоційного «вигорання». Цей стан у спортсменів є наслідком постійної емоційної та фізичної втоми, він виникає в осіб із сильною мотивацією, які інтенсивно тренуються і змагаються у несприятливих умовах протягом тривалого часу. Більшість спортсменів є надзвичайно мотивованою групою, тому емоційне вигоряння у них може стати причиною формування негативних Я-концепцій, зміни ставлення до роботи, людей, втрати ідеалів і мети [7, 8].

Перед початком будь-якого психологічного відновного комплексу слід переконатися, що ментальний стан спортсмена налаштований на позитивний результат. А. Калдер описав різні методи, серед яких є масаж, який можна використовувати для посилення відновлення стану організму спортсмена [6]. Серед інших науковців є пояснення ефективності дії масажу його фізіологічним механізмом впливом на організм людини, який вміщує такі взаємопов'язані чинники: механічний, нервово-рефлекторний та гуморальний. При цьому нервово-рефлекторний визначається як провідний. Це означає, що в залежності від необхідного результату масаж може збуджувати або гальмувати центральну нервову систему спортсмена, стимулювати або розслабляти м'язи, відновлювати їх працездатність.

Різні прийоми масажу діють на нервову систему по-різному – одні

заспокійливо (погладжування, потрушування), інші - збуджувально (розминання, ударні прийоми). А розтирання впливають на центральну і периферичну нервові системи залежно від швидкості їх проведення. Швидкі збуджують, а повільні – гальмують [1, 2, 3]

Масаж сприяє кращому насиченню крові киснем і швидкому виведенню із організму продуктів метаболізму, усуненню застійних явищ, розсмоктуванню набряків. Він тренує і тонізує судини, сприяє їх наповненню або спаданню, що своєю чергою, поліпшує відтік венозної крові і знижує тиск в артеріях великого кола кровообігу, покращує роботу серця. У м'язі, що знаходиться у стані спокою, капіляри дуже вузькі, тому еритроцити проходять через них повільно, змінюючи свою форму. Коли м'яз зазнає механічної дії масажу, то швидкість кровообігу значно підвищується [1, 3].

Під впливом масажу поліпшується еластичність і міцність зв'язок, рухливість суглобів. Це особливо важливо для спортсменів, які займаються складно-координаційними видами спорту.

Враховуючи все це масаж поділяють на: оздоровчий (гігієнічний), лікувальний, косметичний та спортивний [1, 3, 5]. Стосовно мети нашого дослідження, то найбільший інтерес викликає спортивний масаж. За своєю спрямованістю цей вид масажу складається з відновного, попереднього та тренувального видів.

Відносно ефективності проведення масажу при фізичній втомі спортсменів, то найбільш результативним є відновний, який вирішує такі завдання: зняти нервову напругу, усунути або зменшити м'язовий гіпертонус, відновити працездатність опорно-рухового апарату, усунути больові відчуття, нормалізувати нічний сон. Тут застосовують усі масажні прийоми окрім ударних.

При стресовому стані організму спортсмена, в стані передстартової лихоманки, призначають попередній заспокійливий масаж. Завданням такого масажу є: за допомогою певних масажних прийомів надати гальмівне діяння на периферійну та центральну нервові системи; усунути гіпертонус окремих м'язів. Основними масажними прийомами є погладжування, повільні поверхневі розтирання і захоплюючі або м'які й поверхневі давлючі

розминання в поєднанні з порушеннями [1, 3].

Педагогічне спостереження за спортсменами, які заходились у стресовому стані, та були фізично втомлені, вказує на ефективність такого масажу. Спостерігалось значне відновлення організму спортсменів та зменшення їх психологічної напруженості. Головною умовою було те, що ці види спортивного масажу проводили саме фахівці зі спортивного масажу і діяли не однаково у будь яких ситуація, а диференційовано згідно стану конкретного спортсмена, з урахуванням віку, виду спорту та кваліфікації.

Висновки.

1. Спортивний масаж є одним з ефективних засобів відновлення працездатності спортсменів під час стресу та емоційного «вигорання».

2. Ефективність проведення масажу залежить від багатьох факторів: віку виду спорту, техніки проведення масажних прийомів, їх послідовності та дозування.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі будуть спрямовані на порівняння застосування різних видів масажу спортсменам, які за певних причин на кілька днів припинили свої тренування.

Література.

1. Бирюков А.А. Массаж и самомассаж. Ростов н/Д : Феникс, 2001. 576 с.
2. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. Москва: Шаг, 1993. 450 с.
3. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу : навчальний посібник. Харків, 2013. 294 с.
4. Колб Дж. Факторы окружающей среды // Спортивная медицина. Киев: Олимпийская литература, 2003. С. 265-280.
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.
6. Hawley C.J., Schoene R. Overtraining syndrome. Physician and Sportsmedicine, 31 (6), 2003. P. 25-31.
7. Kellmann M., Kallus K.W., The Recovery-Stress-Questionnaire for Athletes: User Manual. Publisher: Human Kinetics, 2001.

8. Loch F., Hofzum Berge A., Kölling S., Kellmann M. Stress States, Mental Fatigue, and the Concept of Mental Recovery in Sports. Feelings in Sport: Theory, Research, and Practical Implications for Performance and Well-being, 2020. 270 p.

9. Textbook of sports medicine: basic science and clinical aspects of sports injury and physical activity / M. Kjær, M. Krogsgaard, P. Magnusson [et al.]. Blackwell Science, 2003. 808 p.

10. Viru A. Biochemical Monitoring of Sport Training. Human Kinetics Publishers, 2001. 300 p.

ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ МОЛОДИХ ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Філак Ф.Г. Філак Я.Ф.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Україна

Анотація. Обстежено 30 молодих осіб з остеохондрозом шийного відділу хребта в амбулаторних умовах. Показники ступеню болю в ділянці шиї були середньої інтенсивності і становили 6,93 балів. Доведена ефективність застосування методики лікувального масажу, який спрямований на покращання клінічних показників, нормалізацію амплітуди рухів в шийному відділі хребта.

Ключові слова: лікувальний масаж, остеохондроз шийного відділу хребта, міжхребцевий диск.

Abstract. 30 young people with osteochondrosis of the cervical spine in an outpatient setting were examined. Indicators of the degree of pain in the neck were of medium intensity and amounted to 6.93 points. The effectiveness of the therapeutic massage technique, which is aimed at improving clinical performance, normalization of the amplitude of movements in the cervical spine, has been proven.

Key words: therapeutic massage, osteochondrosis of the cervical spine, intervertebral disc.

Актуальність проблеми. Дослідження впливу методів масажу у хворих на остеохондроз шийного відділу хребта має велику доцільність, оскільки