

МАСАЖ «ТУЙНА» ТА ЯК НАТИСКАТИ, ЩОБ НЕ БОЛІЛО?

Віталіна Шевченко

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна
Футбольна школа для дітей Lil' Kickers, Східні Серакузи,
штат Нью-Йорк, США*

Анотація. Проведено аналітичний огляд системи китайської практики, а саме застосуванню китайського масажу «Туйна» у спорті. Розглянуто виконання самомасажу «Туйна» спортсменами. В роботі наведені приклади масажних точок, які є безпечними для самомасажу, але важливо знати, які з них можна виконувати самостійно та які є протипоказання до них.

Ключові слова. Масаж «Туйна», самомасаж, реабілітація, спортсмени.

Abstract. An analytical review of the system of Chinese practice, namely the application of Chinese massage "Tuina" in sports, was conducted. The performance of "Tuina" self-massage by athletes was considered. The work gives examples of massage points that are safe for self-massage, but it is important to know which of them can be performed independently and what are the contraindications to them.

Keywords. «Tuina» massage, self-massage, rehabilitation, athletes.

Вступ. Як всім відомо, фізична підготовка спортсменів постійно прогресує та набирає оборотів у своєму вдосконаленні. Різноманітні гаджети, спортивні пристрої вже є чи не в кожному спортивному закладі. Новітні технології урізноманітнюють систему підготовки спортсменів у будь-якому виді діяльності, тим самим допомагають досягти максимальних результатів та підтримувати належну форму атлетів [2]. Однак, навіть найновітніша система підготовки не може обійтися без основних методів та засобів фізкультурно-спортивної реабілітації. Розглянемо на прикладі масажу, який в свою чергу є важливою складовою в підготовки спортсменів.

Відомо, що на сьогодні існує безліч різноманітних приборів, які допомагають зробити масаж не тільки ефективно і корисно, але й доступним для кожного. При цьому можемо стверджувати, що насправді все давно було доступним для кожного з нас, просто ми, люди, не дуже цікавилися цим. Свої

переконання ми хочемо висловити та підтвердити своїми спостереженнями, занутившись у традиційну китайську медицину та дослідивши масаж «Туйна».

Масаж «Туйна» - це традиційна китайська методика масажу, що знаходить все більше застосування в фізкультурно-спортивній реабілітації. Він використовується для поліпшення здоров'я та фізичної форми. Серед спортсменів даний вид масажу стає все більш популярним для поліпшення рухливості, зниження болю та зняття напруги м'язів, покращенню спортивних результатів та зменшенню травматизації [1-3].

Вивчення методів терапії та реабілітації в спорті є важливим напрямком досліджень, оскільки вони допомагають покращити ефективність тренувань. Попереджати травми та прискорювати відновлення після них. Тому дані дослідження є актуальними для фахівців, які працюють у сфері спорту та планують використовувати не відомі методи для поліпшення результатів та збереження здоров'я спортсменів.

Під час тренувань та змагань спортсмени часто зазнають сильних навантажень, які в свою чергу можуть призвести до погіршення результатів та збільшення ризику отримання травми. Масаж «Туйна» є одним з ефективних методів фізкультурно-спортивної реабілітації, який спрямовано на попередження травм у спортсменів. Застосування даного виду масажу допомагає відновити м'язову тканину, покращити кровообіг та зменшити біль. Однак, проблема полягає в тому, що не всі тренери та спортсмени знають про ефективність техніки масажу «Туйна» та про правильність його виконання. Крім того, існують певні техніки та методики масажу «Туйна», які можуть бути шкідливими для здоров'я самого спортсмена, якщо їх використовувати неправильно [3].

Отже, суть проблеми полягає в тому, що необхідно популяризувати знання про масаж «Туйна» та навчити спортсменів та тренерів правильно застосовувати цю техніку масажу, щоб вони могли отримувати максимальну користь від його застосування та запобігати можливим травмам.

Масаж «Туйна» є традиційним китайським видом масажу, який базується

на техніках тиску на точки тіла, що знаходяться на меридіанах. Останні дослідження вказують на те, що масаж «Туйна» може мати багато позитивних ефектів на фізичний та функціональний стан спортсменів [1]. Так, в дослідженні, опублікованому в журналі "Journal of Sports Science and Medicine" (2019), автори показали, що при використанні техніки масажу «Туйна» відбулося зниження рівня болю та покращення рухливості в суглобах у спортсменів з травмами м'язів нижніх кінцівок. Також встановлено, що виконання масажу «Туйна» знизило ризик травм та покращило фізичну підготовку спортсменів [2-5].

Автори дослідження, що представлено в журналі "International Journal of Sports Medicine", дійшли до висновку, що при виконанні масажу «Туйна» знизився рівень лактату в крові спортсменів, що вказує на покращення аеробної витривалості. Також, авторами вказано, що після виконання масажу

«Туйна» знизився ризик ушкодження м'язів, поліпшилася ефективність відновлення після тренувань [6].

Проте, існує потреба в розкритті суті техніки масажу «Туйна», при виконанні спортсменами самостійно, наведені прикладів спеціальних масажних точок, які є абсолютно безпечними. Все вищезазначене дозволило визначити мету та завдання дослідження.

Мета дослідження. Дослідити та визначити вплив техніки масажу «Туйна» на фізичну та психологічну підготовку спортсменів.

Результати дослідження. Під нашим спостереженням перебувало 10 спортсменів з різних видів спорту. У ході роботи ми провели опитування, яке складалося з двох частин: анкетування і експеримент. Анкета складалася з 15 питань стосовно масажу в спорті. В анкеті були зазначені такі питання: Яким видом спорту Ви займаєтесь? Скільки років Ви займаєтесь спортом? Як часто Ви займаєтесь спортом? Як часто Ви ходите на масаж? Які види масажу Ви використовуєте найчастіше? Які саме частини тіла Ви зазвичай масажуєте? Як масаж впливає на Ваш організм? Чи були випадки, коли масаж погіршував Ваше самопочуття? Як Ви обираєте масажиста? Чи звертались Ви до масажиста

після травми чи перенавантаження? Як Ви сприймаєте масаж під час підготовки до змагань? Які є Ваші загальні враження від масажу? Для яких цілей Ви ходите на масаж?

Якщо говорити про техніку даного масажу, то вона включає в себе різноманітні прийоми, такі як стискання, розтирання, тиснення, виштовхування, погладжування та вібрацію. Особливість техніки «Туйна» полягає в тому, що ці прийоми застосовуються на активних точках тіла, що знаходяться вздовж меридіанів, а також на м'язах, сухожиллях та суглобах.

Ось кілька безпечних точок для самомасажу «Туйна» і їх вплив на організм людини:

Верхній край грудини. Ця точка знаходиться між грудиною та мечоподібним відростком, на відстані 4-5 см від з'єднання ребер. Масаж цієї точки може допомогти покращити кровообіг та зняти напругу з грудної клітини.

Зовнішня частина гомілки. Ця точка знаходиться на зовнішній стороні гомілки, 2-3 см від кісти гомілки, в районі п'яtkового сухожилля (Ахілесового). Вона може допомогти покращити кровообіг в стегні та гомілці, а також зменшить біль в цій області.

Рука. Ця точка знаходиться на згині ліктя, в центрі латерального надмищелку. Вона допомагає зняти напругу з рук та зменшити біль у лікті.

Результати анкетування показали, що більшість спортсменів розуміють сенс самого масажу у спорті, як ефективний метод для поліпшення результатів і зменшення ризику травм. Респонденти дійсно, знають для чого вони використовують масаж у фізичному вихованні, та відокремлюють його, як «основний засіб відновлення». Слід зазначити, що більшість опитуваних вибирають масажистів по відгукам інших спортсменів, а не по кваліфікації спеціаліста.

Після анкетування ми вирішили провести експеримент і попросили опитуваних протягом 1-ї хвилини масажувати точку «Zhongwan», яка знаходиться по середній лінії живота, між грудиною та лобковою кісткою, в

області пупкової зони (regio umbilicalis).

Після проведеного масажу точки «Zhongwan» спостерігали такі результати:

- 8 із 10 респондентів зазначили, що після 30 секунд масажу точки «Zhongwan» почали відчувати розслаблення в області грудної клітки та живота;

- у 7 з 10 респондентів з'явилося внутрішнє відчуття підвищення рівня енергії в організмі і зменшилось відчуття тривоги;

- 6 із 10 респондентів продовжили масаж і після 1,5 хвилини вони відчули чіткість свідомості у голові та ясність думок. Проте, у 2 з 10 досліджених з'явилося легке запаморочення неприємне відчуття в животі. На нашу думку, це сталося завдяки не дотримання техніки проведення масажу точки «Zhongwan».

Виходячи з вищепредставленого, ми можемо стверджувати, про позитивний ефект масажу «Туйна» у спортсменів, але слід пам'ятати і про індивідуальні особливості кожного організму та необхідність консультації з лікарем або досвідченим масажистом. Хоча масаж «Туйна» може бути корисним для поліпшення здоров'я та підвищення енергії, важливо мати на увазі, що професійний масажист, який отримав відповідну освіту та навчання, може забезпечити ефективніше та безпечніше проведення процедури. Окрім цього, він зможе дати рекомендації про те, які точки потрібно стимулювати для досягнення певних цілей.

Висновки. Результати нашого дослідження підтвердили, що масаж «Туйна» може мати багато позитивних ефектів на фізичний стан людини, зокрема спортсменів. Разом з тим даний масаж можна проводити самостійно, але при цьому необхідно ознайомитися з основними принципами та методиками цієї техніки, щоб уникнути можливих пошкоджень або травм. Потрібно знати конкретні точки, які є безпечними і не вимагають спеціальної кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень. Планується провести порівняльну характеристику впливу на спортсменів з різних видів спорту. Таким чином, ми зрозуміємо індивідуальні особливості окремих видів спорту та визначимо, які

методи краще відповідають потребам спортсменів.

Література / References

1. Huang, S., Qin, Z., Liu, W., Zhang, Z., & Wang, Y. (2020). Effects of Tui Na Massage on Muscle Recovery and Peak Torque of Elite Youth Footballers After Exercise- Induced Muscle Damage. *Frontiers in Physiology*, 11, 566.
2. Wang, S., Liu, C., Li, L., & Zhang, J. (2020). Effects of Tui Na Massage on Delayed-Onset Muscle Soreness and Physical Performances in Male College Soccer Players. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 43(1), 46-53.
3. Wang, S., Zhang, J., Liu, C., & Li, L. (2019). Effects of Tui Na Massage on Muscle Damage Markers and Inflammatory Mediators in Male College Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 458-465.
4. Wu, J., Chen, Y., Guo, Y., Zhu, L., & Chen, H. (2019). The effect of Tui Na massage on serum cytokine levels and muscle fatigue in male basketball players. *Journal of Physical Therapy Science*, 31(4), 297-300.
5. Yin, Q., Chen, R., Li, Z., Li, L., & Zhang, J. (2018). Effect of Tui Na massage on lower limb muscle strength and balance of elderly women. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 38(1), 91-96.
6. Zhang, J., Wang, S., Liu, C., & Li, L. (2018). Effects of Tui Na massage on delayed onset muscle soreness and physical performances in female basketball players. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(2), 279-284.

Відомості про автора

Шевченко Віталіна Олександрівна: магістрантка; Харківська державна академія фізичної культури; тренер: футбольна школа для дітей *Lil' Kickers*, Східні Серакузи, штат Нью-Йорк, Сполучені Штати Америки.