

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Олександр Жуков, Катерина Фещак

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна*

Анотація. Обґрунтовано роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Описано види спортивного масажу. Висвітлено, який саме вид спортивного масажу сприяє у відновленні спортсменів після інтенсивних навантажень та запропоновано схему застосування відновлювального масажу.

Ключові слова: спорт, масаж, реабілітація, відновлення, навантаження.

Abstract. The role of sports massage in the process of recovery of athletes after intense exercise is substantiated. The types of sports massage are described. It is highlighted which type of sports massage helps in the recovery of athletes after intense exercise and a scheme of application of restorative massage is proposed.

Key words: sport, massage, rehabilitation, recovery, exercise.

Вступ. На сьогодні, одним із найбільш доступних, але в той же час, ефективних засобів активізації відновних процесів у організмі людини є масаж. Його використання має різноманітні цілі, в залежності від ситуації та підбраного виду. Особливе значення масаж має для спортсменів. Існує цілий напрям спортивного масажу, який спеціалізується саме на проблемах, з якими стикаються в процесі тренувань та після них люди, які професійно займаються спортом [4]. Спортивний масаж має цілий ряд позитивних впливів на організм. Це збільшення витривалості, покращення адаптації до фізичних та психологічних навантажень, профілактика травматизму та багато іншого. Як наслідок, все це призводить до покращення спортивних результатів, а значить заслуговує на особливу увагу. Багато українських та іноземних авторів окреслюють проблему спортивного масажу у своїх наукових роботах: Сушко Р.О. [2], Behrens M. [8], Єфіменко П.Б. [4;3], Бондаренко А.В. [1], Овчарук С.В. [5] та багато інших. Проаналізувавши праці науковців, ми зробили висновок, що дослідження в цьому напрямку ведуться на досить високому рівні. Проте увагу дослідників зазвичай привертає питання сприяння

спортивного масажу у досягненні спортсменом високих спортивних здобутків, в той час як проблема використання спортивного масажу саме для відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень до кінця не висвітлена. Це і зумовило нашу мотивацію до обрання саме такої теми для дослідження [2;12].

Мета дослідження – обґрунтувати роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень.

Результати дослідження. В першу чергу, слід розібратися, що являє собою термін «спортивний масаж». Це така методика, розроблена спеціально для спортсменів і являє собою використання масажних прийомів з метою підготовки організму до фізичних навантажень та прискорення регенераційних процесів після них. В життєдіяльності кожного професійного спортсмена присутній спортивний масаж. Він підвищує фізичну витривалість, допомагає організму пристосуватися до інтенсивних фізичних та психологічних навантажень та навіть служить методом профілактики травматизму, так як добре розігріває м'язи та робить їх більш еластичними [9;12].

Розрізняють певні види спортивного масажу, в залежності від того, які цілі ставляться перед масажистом та якого ефекту прагнуть досягти. До основних видів належить тренувальний, попередній та відновлювальний масаж [7]. В процесі свого дослідження, ми проаналізували, як той чи інший вид спортивного масажу впливає на організм та визначили, який з них буде ефективним у процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Для цього коротко поговоримо про кожен з них.

Тренувальний масаж є невід'ємною складовою тренувального режиму. Виконують його до, під час та після тренування. Єдине, що слід враховувати, починати масажну обробку після тренування не можна раніше як через 2-3 години після завершення тренування. Такий масаж допомагає боротися з перенапругою, підвищує витривалість організму, покращує еластичні м'язів, а також має розслаблюючий вплив на певні їх групи. При виконанні такого масажу, особливу увагу слід звернути на ті групи м'язів, на які в процесі тренування припадало найбільше навантаження. До прикладу, якщо тренування пов'язане з бігом, то акцент в процесі виконання масажу буде йти на ноги, тоді

як при заняттях боксом – на руки, плечовий відділ та верхню частину спини [1;5].

Попередній вид спортивного масажу відноситься до етапу, коли спортсмени готуються до змагань. Такий вид масажу застосовують безпосередньо перед спортивною подією. Дана процедура покращує психоемоційний стан, допомагає налаштуватися на змагання, а також підвищує тонус та витривалість окремих груп м'язів. Перед початком виконання такого масажу слід оцінити функціональний стан спортсмена, щоб підібрати таку техніку і методику виконання масажу, яка буде найбільш ефективною в даному випадку. Виходячи з цього, масаж може мати як більш розслаблюючу, так і більш тонізуючу дію [8;11].

Найвідомішим видом спортивного масажу, який ми розглянемо, є відновлювальний масаж. Саме цей вид допоможе відновити функціональну здатність організму спортсмена після інтенсивних навантажень. Тому зробимо акцент у своєму дослідженні саме на відновлювальному масажі.

Відновлювальний вид спортивного масажу відноситься до відновлювальних та реабілітаційних процедур. Виконують його після інтенсивних навантажень, а також для реабілітації після травм, розтягувань чи переломів. Така процедура сприяє відновленню функцій опору-рухового апарату. Виконується пропрацювання всіх проблемних зон та досягається відповідного ефекту. Відновлювальний масаж допомагає вивести продукти розпаду з організму, внаслідок чого активізується процеси регенерації та організм починає поступово відновлюватися. Застосовують такий вид спортивного масажу також для зменшення больових відчуттів та зниження напруги в м'язах [5;10].

Сеанси загального відновлювального масажу спортсменам, зазвичай, призначають в перервах між змаганнями з метою відновлення та підготовки до подальших навантажень. Як часто його будуть виконувати залежить від ступеня стомлюваності та інтенсивності навантажень, яким піддавався спортсмен. Відразу після навантажень такий масаж буде носити більш щадний характер, а в періоди відпочинку – інтенсивність виконання підвищуватиметься [9]. Після навантажень до процесу виконання відновлювального масажу можна

переходити лише тоді, коли пульс і частота дихання прийшли в норму. Це орієнтовно через 10-15 хвилин. Тривалість одного сеансу масажу, в середньому, становитиме 5-10 хвилин. Якщо відновлювальний масаж застосовується в переривах між навантаженнями, то з прийомів рекомендують прибрати погладжування, так як воно сповільнює реакцію через розслаблення. Слід виконати розтирання підставою долоні чи подушечками пальців, а також подвійне ординарне та кільцеве розминання, після кожного прийому застосовуючи потряхування. Коли перерва між навантаження більша і становить хоча б 1,5-3 години, то відновлювальний масаж найкраще виконувати прийнявши душ або після 3-4 хвилин перебування в лазні. Після масажу спортсмен має певний час побути в спокої, а через годину сеанс повторити. На завершення хочеться додати, що важливо розпочинати сеанси відновлювального масажу відразу після інтенсивних навантажень, так як в даному випадку процес відновлення пройде швидше, а фізична спроможність буде поступово наростати [7;6].

Окрім відновлювального виду спортивного масажу, після інтенсивних навантажень ефективним є також застосування точкового, міофасціального та лімфодренажного масажу, які матимуть свій позитивний ефект. Точковий масаж являє собою вплив масажиста на певні проблемні точки та затискачі. Міофасціальний впливає не на м'язи, а на фасції, що являють собою оболонку сполучної тканини, яка створює своєрідний футляр для м'язів. За допомогою такого масажу можна домогтися повного розслаблення одного чи кількох груп м'язів. А лімфодренажний масаж сприяє виведенню зайвої рідини з організму, підсилюючи потік лімфи [1].

Дискусія/Висновки. В даному дослідженні, ми обґрунтували роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень, розписали види спортивного масажу, а також техніки та прийоми, які можна застосувати в даному випадку [8]. В процесі дослідження ми виявили, що найефективнішим видом спортивного масажу, який допоможе в процесі відновлення функціональних можливостей спортсмена є відновлювальний масаж. Описали схему, за якою, на наш погляд, слід його виконувати. Звісно, у кожного масажиста може бути свій погляд на доцільність

застосування саме тих чи інших прийомів масажу, але описана нами інформація все ж відображає досягнення основного завдання відновлювального масажу, а саме допомога у процесі відновлення організму спортсмена після інтенсивних навантажень.

Перспективи подальших досліджень. В межах одного дослідження неможливо до кінця висвітлити таке обширне питання, як відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Тому дослідження в даному напрямку мають тривати, а запропоновані схеми масажу рекомендовано застосувати на практиці та оцінити результат.

Література:

1. Бондаренко А.В. Вплив спортивного масажу на спортивні результати при заняттях пауерліфтингом. *73-я Наукова конференція професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету: збірник тез.* Полтава. 2021. С. 405-408.

2. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання.* Київ. 2023. С. 12-16.

3. Єфіменко П.Б. Розвиток професійної компетентності студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту на практичних заняттях зі спортивного масажу. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): науковий часопис.* Харків. 2014. С. 5-16.

4. Єфіменко П.Б., Пустовойт Б.А., Канищева О.П. Спортивний масаж, як засіб збереження форми спортсмена під час консервативного лікування та фізкультурно-спортивної реабілітації після травм колінного суглоба. *XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція: збірник наукових праць.* Харків. 2022. С. 19-21.

5. Овчарук С.В. Спортивна масажна терапія. *Причорноморська науково-практична конференція професорсько-викладацького складу Миколаївського національного аграрного університету: збірник наукових праць.* Миколаїв. 2020. С. 43-50.

6. Петрук І.Д. Спортивний масаж. *Волинські обереги: навчальний посібник.* Рівне. 2007. С. 84-89.

7. Anderson B.L., Harter R.A., Farnsworth J.L. The Acute Effects of Foam Rolling and Dynamic Stretching on Athletic Performance. *Journal of sport rehabilitation: A Critically Appraised Topic*. 2020. C. 12-19.

8. Behrens M., Gube M., Chaabene H., Prieske et al. Fatigue and Human Performance. *An Updated Framework: Sports Med*, 2023. C. 23-27.

9. Chwala W., Pogwizd P., Rydzik L., Ambrozy T. Effect of Vibration Massage and Passive Rest on Recovery of Muscle Strength after Short-Term Exercise. *International journal of environmental research and public health*. 2021. C. 10-14.

10. Halson S. Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sports medicine*. 2014. C. 11-17.

11. Hoffman M., Badowski N., Chin J., et al. A randomized controlled trial of massage and pneumatic compression for Ultramarathon recovery. *J Orthop Sports Phys*. 2016. C. 31-34.

12. Nedelec M., McCall A., Carling C., Legall F., Berthoin S., Dupont G. Recovery in soccer: part II – recovery strategies. *Sports medicine*. 2013. C. 42-46.

References:

1. Bondarenko A.V. Vplyv sportyvnoho masazhu na sportyvni rezul'taty pry zanyattiah pauerliftyngom. *73-ya Naukova konferentsiya profesoriv, vykladachiv, naukovykh pratsivnykiv, aspirantiv ta studentiv universytetu: zbirnyk tez*. Poltava. 2021. S. 405-408. [in Ukrainian].

2. Vynohradov V. Sportyvnyy masazh u suchasnomu sporti vyshchych dosyahnen'. *Sportyvna nauka ta zdorov'ya lyudyny: naukove elektronne periodychne vydannya*. Kyiv. 2023. S. 12-16. [in Ukrainian].

3. Yefimenko P.B. Rozvytok profesiynoyi kompetentnosti studentiv vyshchych navchal'nyh zakladiv fizychnoho vyhovannya i sportu na praktychnykh zanyattiah zi sportyvnoho masazhu. *Naukovo-pedahohichna problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): naukovyy chasopys*. Harkiv. 2014. S. 5-16. [in Ukrainian].

4. Yefimenko P.B., Pustovoyt B.A., Kanishcheva O.P. Spirtyvnyy masazh, yak zasib zberezheniya formy sportsmen pid chas konservatyvnoho likuvannya ta fizkul'turno-sportyvnoyi reabilitatsiyi pislya travm kolinnoho suhloba. *XIII Mizhnarodna naukovo-praktychna internet-konferentsiya: zbirnyk naukovykh prats'*. Harkiv. 2022. S. 19-21. [in Ukrainian].

5. Ovcharuk S.V. Sportyvna masazhna terapiya. *Prychornomors'ka naukovo-praktychna konferentsiya profesors'ko-vykladats'koho skladu Mykilayivs'koho natsional'noho ahrarnoho universytetu: zbirnyk naukovykh prats'*. Mykolayiv. 2020. S. 43-50. [in Ukrainian].
6. Petruk I.D. Sportyvnyy masazh. *Volyns'ki oberehy: navchal'nyy posidnyk*. Rivne. 2007. S. 84-89. [in Ukrainian].
7. Anderson B.L., Harter R.A., Farnsworth J.L. The Acute Effects of Foam Rolling and Dynamic Stretching on Athletic Performance. *Journal of sport rehabilitation: A Critically Appraised Topic*. 2020. P. 12-19.
8. Behrens M., Gube M., Chaabene H., Prieske et al. Fatigue and Human Performance. *An Updated Framework: Sports Med*, 2023. P. 23-27.
9. Chwala W., Pogwizd P., Rydzik L., Ambrozy T. Effect of Vibration Massage and Passive Rest on Recovery of Muscle Strength after Short-Term Exercise. *International journal of environmental research and public health*. 2021. P. 10-14.
10. Halson S. Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep. *Sports medicine*. 2014. P. 11-17.
11. Hoffman M., Badowski N., Chin J., et al. A randomized controlled trial of massage and pneumatic compression for Ultramarathon recovery. *J Orthop Sports Phys*. 2016. P. 31-34.
12. Nedelec M., McCall A., Carling C., Legall F., Berthoin S., Dupont G. Recovery in soccer: part II – recovery strategies. *Sports medicine*. 2013. P. 42-46.

Відомості про авторів:

Жуков Олександр Миколайович: здобувач вищої освіти, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна.

Фещак Катерина Володимирівна: викладач, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна.