

РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ЛАЗНЕВИХ ПРОЦЕДУР ТА СХІДНОГО МАСАЖУ У ПРОГРАМУ НАВЧАННЯ ФАХІВЦІВ З ФУТБОЛУ

¹Шарбель Юсеф, ²Тетяна Підкопай

¹Спортивний клуб «*Sporting high*», м. Бейрут, Ліван

²Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Анотація. Аналіз результатів анкетного опитування показав інформативність та методичну ефективність запропонованої нами низки теоретичних та практичних занять для навчання комплексам реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу у програму навчання фахівців з футболу.

Ключові слова: навчання масажу, східний масаж, лазневі процедури, тренувальний процес, підготовка футболістів.

Abstract. Analysis of the results of the questionnaire showed the informativeness and methodological effectiveness of the series of theoretical and practical classes we proposed for teaching complexes of rehabilitation measures from bath procedures and oriental massage in the training program for football specialists.

Key words: teaching massage, eastern massage, bath therapy, training process, football training.

Вступ. Сучасний футбол характеризується не тільки досягненнями, що постійно ростуть, але і зростаючими навантаженнями, часто великою фізичною і психічною напругою на психофізичні процеси організму спортсмена (Шамардин В. Н., Савченко В. Г. 1997) [5]. У зв'язку з цим, все більш актуальною в системі спортивної підготовки стає проблема якісного відновлення працездатності та збереження здоров'я спортсменів різної кваліфікації.

Одним з досліджень у цьому напрямку може стати поєднане та узгоджене використання комплексам реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу. На сьогодні багато тренерів і спортсменів зазнають труднощів з правильним підбором та поєднанням лазневих та масажних процедур, що

може позначитися на рівні підготовленості спортсмена до відповідальних змагань (Шарбель Юсеф і інш. 2021) [7].

Науково-практичне дослідження, присвячене цим питанням, було впроваджено в роботу футбольних команд: «Hoops», «Champs», «Adab w Riada», які входять до спортивного клубу «Sporting high» м. Бейрут в рамках дисертаційної роботи Шарбеля Юсефа та науково-дослідницької роботи Харківської державної академії фізичної культури.

За даними Підкопай Д.О. (2015), Brenke R. (2006), Хассан Дандаш (2006), [2;9;10], невід'ємною частиною учбово-тренувального процесу практично на всіх етапах підготовки є спортивний масаж і гідро-лазневі процедури. Лазневі процедури як метод гартування і профілактики захворювань і типових травм має для спортсменів зимових видів спорту велике практичне значення. Вони можуть бути використані в підготовці футболістів з метою прискорення і оптимізації акліматизації при підвищеній вологості і високій температурі повітря на етапі літнього змагального періоду річного циклу підготовки, зміні кліматичного і годинного поясів в тренувальному періоді річного циклу підготовки, прискорення відновних процесів після інтенсивного тренувального навантаження, а також підготовки м'язів, суглобів і організму в цілому до фізичних навантажень. Використовувати лазневі процедури можна в тренувальному процесі, під час безпосередньої підготовки до змагань, і в період змагань.

Особливо ефективним за даними Єфіменко П.Б. (2013) [1] є поєднання лазневих процедур з відновним спортивним масажем. Різке збільшення кровотоку в судинах сприяє прискоренню метаболічного обміну в організмі, що веде до прискорення відновних реакцій. Лазнева процедура дозволяє за короткий час і у певних кількостях виводити з м'язів молочну кислоту, що накопичилася під час тренувань.

Застосування лазневих процедур дозволяє активно виводити з організму інфільтрат, продукти обміну і токсини без застосування медикаментів і дозволяє скоротити реабілітаційний період після травм і вихід із стану

перетренованої, а також дозволяє змістити акцент оздоровчих процедур з медикаментозної у фізіотерапевтичну область (Підкопай Д.О. 2021) [2].

Завдяки профілактично-реабілітаційним заходам з використанням фізіотерапевтичних гіпертермічних процедур поліпшується адаптація футболістів до значних фізичних навантажень в умовах низьких температур. У спортсменів, які регулярно використовують лазневі процедури, зменшується вірогідність запальних захворювань верхніх дихальних шляхів, навколососових пазух, мигдалин і легеневої тканини (Шамардін В.М. 1998) [5].

Дані досліджень Сакара Орава (2003) [4] показують, що під впливом гіпертермічної лазневої процедури знижується або усувається м'язовий гіпертонус, розм'якшуються патологічні ущільнення викликані травмою або порушенням тканинних процесів, збільшується число функціонуючих капілярів, активізуючи цим їх кровопостачання. Активізується тканинний обмін, що поліпшує живлення тканин і прискорює виведення з них продуктів життєдіяльності, накопичених в результаті біохімічних процесів, особливо під впливом фізичних навантажень. Прискорюються окислювально-відновні процеси.

Масаж надає на організм таку, хоча і помітно менш виражену, специфічну дію на зміну рівня обміну речовин, діяльності м'язів тощо (Підкопай Д.О. 2015, Шарбель Юсеф та ін. 2021) [2;7].

Мета статті - описати деякі результати впровадження у програми навчання тренерів, помічників тренерів та кваліфікованих футболістів комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу для лікування та профілактики травм нижніх кінцівок.

Учасники. В дослідженні зголосилися взяти участь фахівці з футболу спортивного клубу «Sporting high» м. Бейрут, а саме: 5 тренерів, 7 помічників тренерів та 10 спортсменів високої кваліфікації (загалом 22 особи). Їм всім було запропонований курс навчання двом реабілітаційним комплексам: з фінської сауни та традиційної арабської лазні з методикою етнічного східного масажу.

Методи. Результати досліджень, отриманих в рамках досліджень з навчання використанню комплексів реабілітаційних заходів з лазневих

процедур та східного масажу фіксувалися за допомогою методу анкетного опитування.

Процедура. Ми запропонували тренерам та кваліфікованим спортсменам ряд модифікованих для футболістів комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу для впровадження в тренувальний процес.

Завданням дослідження було вивчення ефективності навчання тренерів помічників тренера та кваліфікованих спортсменів самостійному якісному проведенню комплексів реабілітаційних заходів з лазневої процедури фінської сауни та арабської (східної) лазні та профілактичних методик етнічного східного масажу (Шарбель Юсеф, 2021) [7], що в сучасних умовах розвитку спортивної галузі Лівану є актуальним.

Програма також передбачала після проведення комплексів реабілітаційних заходів навчання досліджуваного контингенту відновлювальним заходам, а саме: заходам з контролю стану спортсмена, прийомам першої допомоги, заходам з регідратації, організації якісного пасивного відпочинку, тощо.

Загальний алгоритм заходів комплексу з використанням *фінської сауни* був наступним. Попередній прогрів стоп в теплій ванночці, далі два заходи до парильні, охолодження повітряне; в процесі другого заходу повільні та пасивні вправи на розтягування зв'язкового апарату та м'язів ніг на першій полиці, одразу після виходу масаж ніг за профілактичною методикою етнічного східного масажу, далі відпочинок в гравітаційно-дренажному положенні; третій захід до парильні та водяне охолодження в прохолодному душі.

Загальний алгоритм заходів комплексу з використанням *традиційної східної лазні* був таким. Один повний захід до парильні, охолодження водяне в прохолодному душі; в процесі першого заходу повільні та пасивні вправи на розтягування зв'язкового апарату та м'язів ніг; після виходу з парильні масаж ніг за профілактичною методикою етнічного східного масажу. Далі відбувалося водяне охолодження в прохолодному душі і відпочинок в гравітаційно-дренажному положенні.

Процедура проведення дослідження відповідала положенням та етичним стандартам Гельсінської декларації.

Результати дослідження. Самооцінка рівня знань про вплив саме арабської (східної) лазні на рівень функціональних можливостей спортсмена при повторному опитуванні показала стале підвищення впевненості в своїх знаннях на 59,6%. При цьому цікаво, що первинні показники впевненості респондентів в своїх знаннях, за їх власною думкою, були перебільшені на 31%.

Самооцінка рівня знань про вплив саме східного масажу на рівень функціональних можливостей спортсмена при повторному опитуванні показала стале підвищення впевненості в своїх знаннях на 74%. При цьому первинні показники впевненості респондентів в своїх знаннях, за їх власною думкою, були перебільшені ними на 18%.

Самооцінка рівня знань про технічні вміння з проведення процедури арабської (східної) лазні при повторному опитуванні показала стале підвищення впевненості в своїх знаннях на 65%. При цьому первинні показники впевненості респондентів в своїх знаннях, за їх власною думкою, були перебільшені ними на 24%.

Самооцінка рівня технічних вмінь з проведення процедури східного масажу при повторному опитуванні показала стале підвищення впевненості в своїх знаннях на 68%. При цьому первинні показники впевненості респондентів в своїх знаннях, за їх власною думкою, були перебільшені ними на 23%.

Оцінка ефективності запропонованого нами комплексу реабілітаційних заходів з сауною після навчання збільшилася на 78%.

Оцінка ефективності запропонованого нами комплексу реабілітаційних заходів зі східною лазнею після навчання збільшилася на 58%.

Оцінка ефективності запропонованого нами комплексів реабілітаційних заходів та методики східного масажу за думкою респондентів збільшилася після навчання на 52%.

Складність навчання комплексам реабілітаційних заходів за думкою респондентів на практиці виявилася майже така, як вони і передбачали (меншою лише на 17% за початкові переконання).

А от складність виконання комплексів реабілітаційних заходів за думкою респондентів на практиці виявилася меншою на 40%, тобто набагато легшою за сподівання.

Зручність застосування комплексів реабілітаційних заходів у тренувальному процесі для респондентів виявилася на 36% більшою за очікувану.

Особиста думка щодо доцільності застосування комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу у тренувальному процесі у першому опитуванні була достатньо висока, та позитивно зросла ще на 28 %.

Доцільність подальшого навчання тренерського складу спортивних клубів засобам профілактики та фізичної реабілітації футболістів вже на першому опитуванні виявилася великою, тому невелике у цифрах підвищення на 12,5% підтверджує ефективність запропонованих нами комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу.

Висновки/Дискусія. Справжня оптимізація процесу стабільно динамічної та безпечної підготовки спортсменів до активної професійної діяльності може знайти позитивне вирішення тільки у випадку, якщо до існуючих традиційних методів і підходів для прискорення відновних процесів додаються нові технології фізичної реабілітації.

Застосування поєднаного та узгодженого використання комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу при підготовці футболістів в доступній нам спеціальній літературі обговорюються рідко та здебільшого фрагментарно, при цьому роль поєднаного використання поєднання засобів, які спрямовані на відновлення спортивної працездатності ковзанярів, на наш погляд досліджена явно недостатньо.

Об'єктивним показником ефективності запропонованих нами комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу є наведені

результати дослідження анкетного опитування фахівців, які прийняли участь у дослідженні, що дозволило експертному тренерському складу та керівництву футбольних команд: «Hoops», «Champs», «Adab w Riada», які входять до етнічного клубу «Sporting high» м. Бейрут рекомендувати до запровадження в практичну роботу комплексів реабілітаційних заходів як простих, не затратних та ефективних засобів лікування та профілактики травм нижніх кінцівок, а також відновлення спортивної працездатності.

Впровадження у програму навчання тренерів та кваліфікованих спортсменів поєднаного та узгодженого використання комплексів реабілітаційних заходів з лазневих процедур та східного масажу у підготовці футболістів виявило дієвість та ефективність, викликало великий інтерес серед спортсменів і тренерів футбольних команд та показало необхідність продовження продуктивної співпраці спортивного клубу «Sporting high» м. Бейрут і Харківської державної академії фізичної культури.

Література

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид. Харків: ХНАДУ; 2013. 296 с.
2. Підкопай Д. О. Спортивний масаж : навчальний посібник. Харків : Колегіум, 2015. 176 с.
3. Підкопай Д.О., Тарасенко О.В., Підкопай Т.В., Тарасенко Л.Д., Шарбель Юсеф. Застосування нового методу формування і контролю якості виконання процедур класичного масажу. Методичне удосконалення навчального процесу. Харківська державна зооветеринарна академія. 5. 147-157 (2018).
4. Сакара Орава. Травми нижньої кінцівки. Спортивні травми: Клінічна практика попередження та лікування / за ред. П.А.Ф.Х. Ренстрем. Київ : Олімпійська Література, 2003. С. 144-151.
5. Шамардин В. Н., Савченко В. Г. Футбол: Навчальний посібник. - Дніпропетровськ: Пороги, 1997. - 238 с.

6. Шамардін В.М. Медико-біологічні основи тренування футболістів: Монографія. - Дніпропетровськ: Пороги, 1998. - 136 с.

7. Шарбель Юсеф, Підкопай Д.О., Підкопай Т.В. Результати застосування заходів програми фізичної терапії із залученням методик етнічного масажу при ушкодженнях гомілковостопного суглобу. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Харків: ХДАФК. 2(82). (2021)

8. Шарбель Юсеф, Підкопай Т.В., Тарасенко О.В. Попередні результати впровадження методичних комплексів лазневих процедур та масажу у тренувальний процес шорт-трековиків. *Актуальні проблеми сучасного масажу: збірн. Стат. VIII міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 квітня 2017 р.* Харків: ФОП Панов А.М. 58-65 (2017)

9. Хассан Дандаш, Шарбель Юсеф, Підкопай Т.В. Методичні особливості застосування лазневих процедур у фізичній реабілітації при травмах нижніх кінцівок. Матеріали IX міжнародної наукової конференції «Інноваційні напрями у фізичній реабілітації, рекреації та оздоровчих технологіях» // *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: Харків: ХДАФК, 2016. – №.3. - С. 244 - 251.*

10. Altchek DW. Foot and Ankle Sports Medicine. LWW; 2012. 352 p.

11. Brenke R. Hydrotherapy and thermotherapy in the treatment of functional disorders. MMW Fortschr. Med. 2006;7:26–8.

References

1. Yefimenko P.B. Tekhnika ta metodyka klasychnoho masazhu: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. 2-e vyd. Kharkiv: KhNADU; 2013. 296 s.

2. Pidkopai D. O. Sportyvnyi masazh : navchalnyi posibnyk. Kharkiv : Kolehium, 2015. 176 s.

3. Pidkopai D.O., Tarasenko O.V., Pidkopai T.V., Tarasenko L.D., Sharbel Yusef. Zastosuvannia novoho metodu formuvannia i kontroliu yakosti vykonannia protsedur klasychnoho masazhu. Methodychne udoskonalennia navchalnoho protsesu. Kharkivska derzhavna zooveterynarna akademiia. 5. 147- 157 (2018).

4. Sakara Orava. Travmy nyzhnoi kintsivky. Sportyvni travmy: Klinichna praktyka poperedzhennia ta likuvannia / za red. P.A.F.Kh. Renstrem. Kyiv : Olimpiiska Literatura, 2003. S. 144-151.
5. Shamardyn V. N., Savchenko V. H. Futbol: Navchalnyi posibnyk. - Dnipropetrovsk: Porohy, 1997. - 238 s.
6. Shamardin V.M. Medyko-biolohichni osnovy trenuvannia futbolistiv: Monohrafiia. - Dnipropetrovsk: Porohy, 1998. - 136 s.
7. Sharbel Yusef, Pidkopai D.O., Pidkopai T.V. Rezultaty zastosuvannia zakhodiv prohramy fizychnoi terapii iz zaluchenniam metodyk etnichnoho masazhu pry ushkodzhenniakh homilkovostopnoho suhlobu. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk: nauk.-teoret. zhurn. Kharkiv: KhDAFK. 2(82). (2021)
8. Sharbel Yusef, Pidkopai T.V., Tarasenko O.V. Poperedni rezultaty vprovadzhennia metodychnykh kompleksiv laznevykh protsedur ta masazhu u trenuvalnyi protses short-trekovykiv. Aktualni problemy suchasnoho masazhu: zbirna. Stat. VIII mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 22-23 kvitnia 2017 r. Kharkiv: FOP Panov A.M. 58-65 (2017)
9. Khassan Dandash, Sharbel Yusef, Pidkopai T.V. Metodychni osoblyvosti zastosuvannia laznevykh protsedur u fizychnii reabilitatsii pry travmakh nyzhnikh kintsivok. Materialy IKh mizhnarodnoi naukovo konferentsii «Innovatsiini napriamy u fizychnii reabilitatsii, rekreatsii ta ozdorovchykh tekhnolohiiakh» // Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii: Kharkiv: KhDAFK, 2016. – №.3. - S. 244 - 251.
10. Altchek DW. Foot and Ankle Sports Medicine. LWW; 2012. 352 p.
11. Brenke R. Hydrotherapy and thermotherapy in the treatment of functional disorders. MMW Fortschr. Med. 2006; 7:26-8.

Відомості про авторів:

Шарбель Юсеф: реабілітолог, Спортивний клуб «Sporting high», м. Бейрут, Ліван.

Підкопай Тетяна Володимирівна: Старший викладач, Харківська державна академія фізичної культури, Україна.