

**Павло Єфіменко, к.пед.н, професор***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***Оксана Канищева, к.фіз.вих, доцент***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ТА САМОМАСАЖ НА ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РЕАБІЛІТАЦІЇ
СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК**

Вступ. Спортивні результати практично в усіх видах спорту мають тенденцію постійного зростання. Ускладнюється техніка рухів, збільшується фізичне і психічне навантаження на організм спортсменів, що підвищує ризик досягнення рівня перевтоми. Це вже можна порівняти з донозологічним станом організму, коли у будь-яку мить слабка ланка організму спортсмена може перейти до патологічного стану [3]. Останнім, провокуючим моментом може стати будь-яка помилка в тренувальному процесі, якості обладнання, взуття, переохолодження, покриття на якому проводяться тренування або змагання тощо. Як наслідок подібного збігу обставин виникає травма одного з суглобів нижньої кінцівки.

Після проведення відповідних лікувальних дій з приводу отриманої травми і проходження фізичної терапії, спортсмен, як правило, опиняється у такому стані, що для фізичного терапевта він вже «здоровий», а для тренера він ще не готовий до повноцінного навчально-тренувального процесу, тобто цей спортсмен повинен пройти етап фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР) [2, 4]. Серед відомих найефективніших засобів такої реабілітації є масаж.

Мета дослідження – визначити алгоритм проведення спортивного масажу та самомасажу в тренувальному періоді фізкультурно-спортивної реабілітації для прискорення готовності спортсмена до активного навчально-тренувального процесу.

Методи дослідження. Аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури з питань фізкультурно-спортивної реабілітації, спостереження за станом організму спортсменів при проведенні тренувального масажу та самомасажу з подальшим опитуванням стосовно результатів його ефективності.

Результати дослідження та їх обговорення. За своєю метою та поставленими завданнями спортивний тренувальний масаж має суттєві відмінності від інших видів. В даному випадку його різновиди, послідовно вирішують завдання, що сприяють досягненню поставленої мети: зберегти спортивну працездатність; сприяти підвищенню рівня тренуваності [2].

Учасниками нашого спостереження були студенти, ХДАФК III-IV курсів навчання, які отримали типові травми суглобів нижніх кінцівок і мали спортивну кваліфікацію від I спортивного розряду і вище. За характером отриманих травм, вони були звільнені від тренувань на реабілітацію від 2 до 3 тижнів.

Оскільки всі учасники згідно навчального плану були ознайомлені з технікою масажних прийомів їм було надано завдання в першій половині кожного дня проводити собі загальний самомасаж тривалістю 30 хвилин за методикою такого, що зберігає фізичну форму спортсмена. Подібна маніпуляція ґрунтується на активному сприйманні процедури, коли відбувається протидія м'язів масажуючої руки та масажованої ділянки тіла. А в другій половині дня у вихідному положенні лежачи або сидячи на стільці вони проводили спеціальні вправи для здорових ділянок тіла характерні до виду спорту, яким займався кожен з них.

Після остаточного усунення наслідків травм, переходили до масажу травмованого суглоба з метою остаточного відновлення його рухливості й одночасно проводили масаж стегон за методикою тренувального масажу, що сприяє прискоренню спрацьованості у фізичні навантаження [1]. Ця процедура за попередньою узгодженістю проводилась фахівцем з масажу за місцем тренування кожного спортсмена.

Висновки. За результатами проведеного спостереження, було виявлено, що при аналогічних травмах у порівнянні зі стандартним проходженням реабілітаційних заходів, проведення фізкультурно-спортивної реабілітації за запропонованим нами алгоритмом проведення різновидів спортивного тренувального масажу, дозволило прискорити час відновлення повноцінного тренування на 20% - 25%.

Література

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу : навчальний посібник. Харків : ХНАДУ.



2013. 295.

2. Єфіменко П.Б., Пустовойт Б.А., Каніщева О.П. Спортивний масаж, як засіб збереження форми спортсмена під час консервативного лікування та фізкультурно-спортивної реабілітації після травм колінного суглоба / Актуальні питання сучасного масажу : наук. журн. Харків 2023. № 1 (8). С. 102-108.

3. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента : посібник. Харків : ХНАДУ. 2014. 124 с.

4. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія. Львів : ЛДУФК. 2021. 336 с.