

УДК 615.82

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ТА МЕТОДИКУ СПОРТИВНО-КОРЕКЦІЙНОГО МАСАЖУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ

Романна РУДЕНКО

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті праналізовано питання застосування масажу для спортсменів-інвалідів. Визначено фізіологічний вплив спортивно-корекційного масажу на організм неповносправних спортсменів. Розглянуто методику спортивно-корекційного масажу. Обґрунтовано нервово-рефлекторну реакцію механізму впливу масажу на організм, корекційну спрямованість окремих прийомів, дію прийомів вибіркового масажу на стан м'язів. Доведено доцільність застосування спортивно-корекційного масажу для кваліфікованих спортсменів-інвалідів.

Ключові слова: спортсмени-інваліди, масаж, тренування, відновлення.

Постановка проблеми. У розділі 3 «Фізична культура», ст. 31 «Фізкультурно-оздоровча діяльність і фізкультурно-спортивна реабілітація інвалідів» Закону України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятого 1994 р., зі змінами, внесеними згідно із Законами від 19.04.2011 року, зазначено, що заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації. Держава підтримує цей процес через державні та громадські утворення, зокрема Український центр фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», комітети, комісії, асоціації інвалідів. Підтримка державних установ сприяє організації занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної психологічної, соціальної, фізичної реабілітації неповносправних.

Досягнення в спорті інвалідів пов'язані з великим фізичним навантаженням і значним емоційним напруженням [1, 3, 5]. Для подальшого зростання спортивних досягнень необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. В умовах сучасної системи спортивного тренування спортсменів-інвалідів, коли високого результату можна досягнути лише через ефективне тренування з використанням значних навантажень, важливим є повноцінне відновлення зі застосуванням різних методів його стимуляції, оздоровлення організму загалом [2, 4, 9]. Велика увага приділяється немедикаментозній терапії, зокрема застосуванню масажу [6, 7]. Однак питання застосування масажу в спорті інвалідів вивчені недостатньо та мають фрагментарний характер.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз сучасних наукових видань підтвердив наявність окремих досліджень з питань підготовки спортсменів-інвалідів. Зокрема, над проблемою адаптивного фізичного виховання працювали (І. Г. Доровских, Є. Н. Каленік, Н. В. Скорик, Г. А. Хомутов); Ю. А. Бріскін (2005) досліджував особливості функціонування основних складових Олімпійського руху інвалідів; Є. Н. Приступа (2003, 2004, 2008) вивчав питання розвитку спорту вищих досягнень, особливості тренувального процесу спортсменів-інвалідів важкоатлетів та аналізував засоби відновлення фізичної працездатності; М. М. Линець зі співавторами (2002) обґрунтував необхідність розробки корекційно-реабілітаційної програми для спортсменів-інвалідів для удосконалення спортивної підготовки; О. Г. Томащук (2010) розробила рекомендації для професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту; Г. М. Бойко (2007) дослідила стан психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку; А. І. Кравченко, В. І. Гончаренко (2008) розглядали питання про відновлення працездатності спортсменів-футболістів з обмеженими можливостями за допомогою акупунктури; Р. В. Чудна (2002) проаналізувала стан і актуальні питання галузі фізичного виховання неповносправних в Україні.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність застосування спортивно-корекційного масажу у тренувальному процесі спортсменів-інвалідів.

Завдання дослідження: узагальнити досвід застосування масажу для спортсменів-інвалідів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з теми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами наукових досліджень Г. Верича, О. Луковської, Ю. Вдовиченка, О. Коваленка (2001,2002), було обґрунтовано вплив фізичного навантаження на гемодинаміку неповносправних з ураженням опорно-рухового апарата. Підтверджено, що спорт здійснює позитивну дію на загальне самопочуття інвалідів, на позитивний перебіг основного захворювання, поліпшує їх адаптацію в суспільстві, загалом сприяє повнішій реабілітації як медичній, так і соціальній [3, 8, 10].

При цьому чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму [10]. На сьогодні однією з найважливіших проблем є пошук оптимальних варіантів відновних засобів для спортсменів-інвалідів, які б сприяли підвищенню працездатності та корегували перебіг основного захворювання. Саме до таких засобів належить масаж. Надаючи великого значення діяльності м'язової системи у спортивному тренуванні, багато дослідників вважають масаж найефективнішим засобом відновлення працездатності м'язів після значних тренувальних навантажень і змагань [3, 6, 7].

При розробці методики спортивно-корекційного масажу для неповносправних спортсменів слід орієнтуватися на корекційну спрямованість, що ґрунтується на нівелюванні порушень фізичного, психічного та соціального розвитку, які є характерним для спортсменів-інвалідів усіх нозологічних груп. Порушення зумовлюють виникнення значних труднощів в організації та проведенні масажної процедури з такими спортсменами. Забезпечення корекційної спрямованості передбачає розробку та впровадження методичних прийомів, засобів і форм відповідно до основного та супутніх захворювань, фізичної підготовленості атлетів із вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату. Елементи вибіркового масажу дають змогу виконати прийоми відповідно до стану м'язів [3, 7].

Фізіологічну сутність усебічного впливу масажу на організм людини доволі глибоко вивчено. Однак наукових праць, які б визначали вплив масажу на організм неповносправних спортсменів, обмаль. Ми зробили спробу обґрунтувати фізіологічний вплив масажу на організм спортсменів-інвалідів.

Установлено, що під час масажу через численні нервові закінчення шкіри, м'язів, сухожилів подразнення передається до центральної нервової системи (ЦНС) – кори головного мозку. У результаті виникає реакція з боку різних органів і системи організму. Впливаючи на тканини, прийоми масажу викликають збудження екстро-і механорецепторів, які перетворюють енергію механічних подразників на сигнали – інформацію для нервових центрів. З цього виходить, що механічна енергія від масажних маніпуляцій перетворюється на енергію нервового збудження, що є початковою ланкою в ряді нервово-рефлекторних реакцій механізму дії масажу на організм. До рецепторів належать: рецептори шкіри, рецептори м'язово-суглобового апарату (пропріорецептори) і рецептори внутрішніх органів (інтерорецептори), які збуджуються при зміні тиску на органи й системи судин (барорецептори). Важливу роль у механізмі дії масажу на органи відіграє гуморальний фактор. У результаті перевтілення механічної енергії в теплову масаж діє як термічний подразник на чутливі нервові закінчення, викликаючи нагрівання. Збудження їх сприяє рефлекторному розширенню просвіту судин. Механічний вплив масажу на тканини сприяє утворенню в шкірі продуктів розпаду речовин, що є своєю чергою подразниками хеморецепторів нервової системи, судин та інших тканин внутрішніх органів. Цю роль виконують гістаміни й гістаміноподібні речовини разом з продуктами їх розпаду — амінокислотами й поліпептидами, які розносять лімфа і кров. Під впливом масажу збільшується відплив венозної крові і лімфи, що сприяє зменшенню набряків і застійних явищ не лише в ділянці, яку масажують, а й у віддалених ділянках.

Поліпшення шкірного дихання, збільшення секрету залоз, закладених у шкірі, сприяє видаленню з організму продуктів обміну речовин. Під впливом масажу шкіри посилюється виділення гістаміну, ацетилхоліну, що створює сприятливі умови для м'язової діяльності. Під час енергійного погладжування з тканин виділяється ацетилхолін, у результаті чого виникає

розширення шкірних кровоносних судин і посилення кровообігу. Ацетилхолін, переходячи під дією масажу в активний стан, забезпечує медіаторну функцію, стимулює м'язову діяльність. Під дією ацетилхоліну посилюється передача нервового збудження з однієї нервової клітини на іншу і з нервових клітин на м'язові.

Масаж шкіри впливає не лише на її структурні прошарки, а й на ЦНС через численні екстра- та інтерорецептори. Навіть найменші зміни в нервовій системі відбиваються на рецепторному апараті шкіри, і навпаки: зміни, викликані у шкірі, впливають на стан ЦНС. Під впливом масажу підвищується також шкірно-м'язовий тонус, що робить шкіру гладкою, щільною та еластичною. Таким чином, за даними спеціалістів, різні прийоми масажу, спочатку діючи на шкіру за допомогою нервово-рефлекторних, гуморальних і механічних факторів, впливають на весь організм.

Механічний вплив масажу позначається на функції м'язових капілярів. Установлено, що стінки капілярів мають самостійну скорочуваність завдяки розміщеним у них перещатам. У спортивній і лікувальній практиці застосовується масаж, що забезпечує значний приплив артеріальної крові до м'язів і тим самим допомагає зняти м'язову втому, активізувати відновні процеси в м'язах і привести їх у стан працездатності. Масаж перевтомлених м'язів доцільний після фізичної праці, а також під час змагань (наприклад, між виконанням вправ у стрільбі із луку, запливами у плавців, спробами у важкій атлетиці тощо). У цих випадках масаж має викликати відчуття бадьорості, зменшувати м'язову втому, зігріває м'язи, які працювали. Часто в перевтомлених м'язах через накопичення молочної кислоти з'являються больові відчуття, знижується еластичність, що спричиняє виникнення спортивних травм. Масаж знімає больові відчуття, робить м'язи м'якими та еластичними, відновлює їх працездатність [7].

Очевидно, фізіологічний дія прийомів масажу впливатиме і на роботу ушкоджених органів та систем організму неповносправних спортсменів. Шляхом дії на біологічно-активні точки можна відновити енергетичний баланс, стимулювати або пригнічувати вегетативну, нервову систему, посилювати кровопостачання, зменшувати біль, знижувати нервову та м'язову напруженість. Пальцевим натискуванням на чітко визначені точки можна дозовано, вибірково і спрямовано впливати на функції різних органів і систем, регулювати діяльність вегетативних функцій, обмінні й відновні процеси в м'язах. Саме це було основою під час розробки спортивно-корекційного масажу. Проаналізувавши стан застосування масажу для спортсменів-інвалідів високої кваліфікації обласної дитячої юнацької спортивної школи інвалідів "Таличина", ми зробили висновок, що масажні процедури не мають цільової спрямованості, подекуди прийоми масажу мають протилежну дію. Проведений аналіз виявив бажання неповносправних спортсменів отримувати процедуру масажу під час і після тренування, та в період відновлення.

Висновок. Аналіз літературних джерел у контексті дослідження застосування масажу для неповносправних спортсменів свідчить про те, що більшість робіт містять фрагментарні експериментальні дані з оцінювання впливу прийомів масажу на їх організм. Розвиток складної рефлекторної реакції спричиняє зміни у функціонуванні певних систем організму під впливом масажу. Забезпечення корекційної спрямованості відновних засобів у тренувальному процесі неповносправних спортсменів передбачає застосування масажу.

У перспективі подальших дослідженнях з цієї проблеми пов'язані вивчення впливу спортивно-корекційного масажу на термографічні показники різних ділянок тіла, стан м'язів неповносправних спортсменів.

Список літератури

1. *Бріскін Ю. А.* Параолімпійський спорт : [навч. посібн.] / Ю. Бріскін, А. Передерій, В. Строкатов. – Л. : Арал, 2001. – 141 с.
2. Особенности гемодинамики у инвалидов-спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / Г. Верич, О. Луковская, Ю. Вдовиченко, О. Коваленко // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 53-56.

3. Дубровский В. И. Реабилитация инвалидов-спортсменов : Спортивная медицина : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – С. 411-417.
4. Линец М. Коррекционно-реабилитационная программа для инвалидов-спортсменов – объективная предпосылка углубленной спортивной подготовки / М. Линец, А. Передерий, В. Строкатов, Ю. Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 92-94.
5. Приступа Е. Особенности системы спортивных соревнований инвалидов / Евгений Приступа // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 36-41.
6. Приступа Т. Вплив локального масажу на біомеханічні властивості м'язів і системі кровообігу неповносправних важкоатлетів в тренувальних заняттях / Т. Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 2. – С. 490-494.
7. Руденко Р. Спортивный массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
8. Rehabilitacja medyczna / pod red. Andrzeja Kwolka. – Wroclaw : Medyczne Urban & Partner, 2004. – Т. 11. – Р. 630.
9. Zadarko E. Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci / E. Zadarko, Z. Barabasz. – Rzeszów, 2009. – Т. 3.
10. Barabasz Z. Wybrane zagadnienia z teorii sportu / Z. Barabasz, E. Zadarko // Prace naukowo-dydaktyczne – Krosno, 2009. – Z. 42.

**СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ
И МЕТОДИКУ СПОРТИВНО-КОРРЕКЦИОННОГО МАССАЖА
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ**

Романна РУДЕНКО

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения массажа спортсменам-инвалидам. Определено физиологическое влияние спортивно-коррекционного массажа на организм спортсменов-инвалидов. Проанализировано методика спортивно-коррекционного массажа. Обосновано нервно-рефлекторную реакцию механизма влияния массажа на организм, коррекционную направленность отдельных приемов, действие приемов выборочного массажа на состояние мышц. Доказано целесообразность применения спортивно-коррекционного массажа квалифицированным спортсменам-инвалидам.

Ключевые слова: спортсмены-инвалиды, массаж, тренировка, восстановление.

**MODERN VIEWS ON PHYSIOLOGICAL INFLUENCE
AND METHODS OF SPORT AND CORRECTION MASSAGE
FOR DISABLED SPORTSMEN**

Romanna RUDENKO

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The article issues the efficiency of massage application for disabled sportsmen. Physiological influence of sport and correction massage for disabled sportsmen is studied. The methods of sport and correction massage are analysed. The neural and reflex reaction of organism under massage application is considered; the correction efficiency of certain forms of massage application is highlighted; the impact of individual massage application on the muscular condition is overlooked. The significance of sport and correction massage for disabled sportsmen of elite level is proved.

Key words: disabled sportsmen, massage, training, rehabilitation.