

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Іванська О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-6400-5690
elena-ivanskaya@ukr.net*

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

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов. У статті обґрунтовано роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після тренувального процесу. Розкрито та описано види спортивного масажу. Висвітлено, який саме вид спортивного масажу сприяє відновленню спортсменів після інтенсивних навантажень, запропоновано схему застосування відновлювального масажу. Мета дослідження – обґрунтувати роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Досягнення поставленої мети акцентували саме на відновлювальному масажі, які техніки та методики використовували. Відновлювальний вид спортивного масажу належить до відновлювальних та реабілітаційних процедур. Виконують його після інтенсивних навантажень, а також для реабілітації після травм, розтягувань чи переломів. Така процедура сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату. Обґрунтовано роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень, виділено основні види спортивного масажу, а також техніки та прийоми, які можна застосувати після тренувального періоду спортсменів різного рівня кваліфікації та в різних видах спорту. У межах одного дослідження неможливо до кінця висвітлити таке обширне питання, як відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень, тому дослідження у цьому напрямі мають тривати, а запропоновані схеми масажу рекомендовано застосувати на практиці та оцінити результат.

USING MASSAGE AS A MEANS OF RECOVERY FOR ATHLETES AFTER THE TRAINING PROCESS

Ivanska O. V.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,
Associate Professor at the Department of Medical and Biological Foundations
of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhia National University
Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6400-5690
elena-ivanskaya@ukr.net*

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

The modern system of sports training is characterized by progressive principles, a wide range of interrelated tasks, scientifically based selection of means and methods, long-term planning, high organization of control, and provision of hygienic conditions. Our article substantiated the role of sports massage in the recovery process of athletes after the training process. We revealed and described the types of sports massage. We highlighted which type of sports massage contributes to the recovery of athletes after intense exercise and proposed a scheme for the use of restorative massage. The purpose of the study was to substantiate the role of sports massage in the recovery process of athletes after intense exercise. Our results: achieving the set goal, the researchers focused their research on restorative massage, which techniques and methods were used. Restorative type of sports massage refers to restorative and rehabilitation procedures. It is performed after intensive loads, as well as for rehabilitation after injuries, sprains or fractures. This procedure helps restore the functions of the musculoskeletal system. Sports massage is performed when all problem areas are worked out and the appropriate effect is achieved. We substantiated the role of sports massage in the recovery process of athletes after intense exercise, identified the main types of sports massage, as well as techniques and techniques that can be applied after the training period for athletes of different skill levels and in different sports. It is impossible to fully cover such a vast issue as the recovery of athletes after intense exercise within the framework of a single study. Therefore, research in this area should continue, and it is recommended to apply the proposed massage regimens in practice and evaluate the results.

Постановка проблеми. Сучасному спорту притаманні жорстка конкуренція, збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. У зв'язку із цим питання використання різноманітних засобів і методів відновлення набуває великого значення у процесі спортивної підготовки. Своєю чергою, ефективність усієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації залежить від раціонального і планомірного планування засобів відновлення працездатності спортсменів нарівні із засобами та методами тренування. Застосування засобів відновлення у тренувальному процесі на різних етапах підготовки спортсменів значною мірою зумовлює підвищення та вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів, що сприяє досягненню стабільних спортивних результатів.

Сьогодні одним із найбільш доступних і водночас ефективних засобів активізації відновних процесів в організмі людини є масаж. Його використання має різноманітні цілі залежно від ситуації та підбраного виду [1].

Спортивний масаж має низку позитивних впливів на організм. Це збільшення витривалості, покращення адаптації до фізичних та психологічних навантажень, профілактика травматизму та багато іншого. Як наслідок, це призводить до поліпшення спортивних результатів, а отже, заслуговує на особливу увагу. Багато українських та іноземних авторів окреслюють проблему спортивного масажу у своїх наукових роботах

(Р.О. Сушко, М. Behrens, П.Б. Єфіменко, А.В. Бондаренко, С.В. Овчарук та багато інших). Проаналізувавши праці науковців, ми зробили висновок, що дослідження у цьому напрямі ведуться на досить високому рівні.

Актуальність та безсумнівна практична значущість цієї проблеми стали передумовами для проведення цього дослідження.

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

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Важливим чинником підвищення працездатності організму після інтенсивної м'язової роботи є його відновлення, яке полягає у біологічному зрівноважуванні організму, його окремих функцій і компонентів. Правильна побудова даного процесу сприяє швидкій нормалізації усіх систем і функцій організму після тривалих фізичних навантажень. Успішна спортивна підготовка спортсменів залежить від системи спеціальних відновлювальних заходів, які повинні бути включені у тренувальні заняття, змагальний процес та період між тренуваннями та змаганнями. Активізація відновних процесів в організмі відбувається шляхом комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

Насамперед слід розібратися, що являє собою термін «спортивний масаж». Це така методика,

розроблена спеціально для спортсменів і являє собою використання масажних прийомів із метою підготовки організму до фізичних навантажень та прискорення регенераційних процесів після них. У життєдіяльності кожного професійного спортсмена присутній спортивний масаж [2; 3].

Масаж може мати місцевий або загальний нервово-рефлекторний і гуморальний вплив. Під його впливом відбуваються функціональні зміни у центральній і нервовій периферичній системі, а також у дихальній і серцево-судинній системах, прискорюються обмінні процеси (А.А. Бирюков, В.І. Дубровський, В.П. Зотов). Масаж сприяє кращому насиченню крові киснем і швидкому виведенню з організму продуктів метаболізму, усуненню застійних явищ, розсмоктуванню набряків (С.Р. Brooks, A. Gupta et al., B. Hemmings et al., N.A. Martin).

Отже, масаж – це засіб, який тренує і тонізує судини, сприяє їх наповненню або спаданню, що, своєю чергою, поліпшує відтік венозної крові і знижує тиск в артеріях великого кола кровообігу, покращує роботу серця. У м'язі, що знаходиться у стані спокою, капіляри дуже вузькі, тому еритроцити проходять через них повільно, змінюючи свою форму. Коли м'яз зазнає механічної дії, то швидкість кровообігу значно підвищується. Кількість функціонуючих капілярів на 1 мм² поперечного перерізу м'язу у стані спокою досягає 270, під час масажу – 1400, під час фізичної роботи – 2500, за посиленого кровообігу – 3000.

Розрізняють певні види спортивного масажу залежно від того, які цілі ставляться перед масажистом та якого ефекту прагнуть досягти. До основних видів належать тренувальний, попередній та відновлювальний масажі [3].

У процесі дослідження ми проаналізували, як той чи інший вид спортивного масажу впливає на організм та визначили, який із них буде ефективним у процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. Для цього коротко поговоримо про кожен із них.

Тренувальний масаж є невід'ємним складником тренувального режиму. Виконують його до, під час та після тренування. Єдине, що слід урахувати, – починати масажну обробку після тренування не можна раніше ніж через 2–3 години після завершення тренування. Такий масаж допомагає боротися з перенапругою, підвищує витривалість організму, покращує еластичність м'язів, а також чинить розслаблюючий вплив на певні їхні групи. Під час виконання 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 у процесі виконання масажу буде йти на ноги, тоді як за занять боксом – на руки, плечовий

відділ та верхню частину спини [1; 5]. Попередній вид спортивного масажу належить 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 разі. Виходячи із цього, масаж може мати як більш розслаблюючу, так і більш тонізуючу дію [3; 4].

Найвідомішим видом спортивного масажу, який ми розглянемо, є відновлювальний масаж. Саме цей вид допоможе відновити функціональну здатність організму спортсмена після інтенсивних навантажень.

Відновлювальний масаж допомагає вивести продукти розпаду з організму, унаслідок чого активізується процеси регенерації та організм починає поступово відновлюватися. Застосовують такий вид спортивного масажу також для зменшення больових відчуттів та зниження напруги у м'язах [5].

Сеанси загального відновлювального масажу спортсменам зазвичай призначають у перервах між змаганнями з метою відновлення та підготовки до подальших навантажень. Як часто його будуть виконувати, залежить від ступеня стомленості та інтенсивності навантажень, яким піддавався спортсмен. Відразу після навантажень такий масаж носитиме більш щадний характер, а в періоди відпочинку інтенсивність виконання підвищуватиметься [6]. Після навантажень до процесу виконання відновлювального масажу переходити лише тоді, коли пульс і частота дихання прийшли в норму, орієнтовно через 10–15 хвилин. Тривалість одного сеансу масажу в середньому становитиме 5–10 хвилин. Якщо відновлювальний масаж застосовується в перервах між навантаженнями, то з прийомів рекомендують прибрати погладження, оскільки 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 навантаженнями 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 у спокої, а через годину сеанс повторити.

На завершення хочеться додати, що важливо розпочинати сеанси відновлювального масажу відразу після інтенсивних навантажень, оскільки у цьому

разі 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 масажів, які матимуть свій позитивний ефект.

Точковий масаж являє собою вплив масажиста на певні проблемні точки та затискачі. Метод лікування – вплив на біологічно активні точки. Розрізняють гальмуючий і збуджуючий методи точкового масажу. Гальмуючий – застосовують для розслаблення м'язів і зняття втоми, збуджуючий – показаний для стимуляції рухів за зниження м'язового тону і перед стартом. Загальна тривалість впливу – 1,5–3 хв.

Міофасціальний масаж 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 допомогою спеціальних прийомів масажист опрацює тригерні точки, які можуть бути джерелом болю. Масаж сприяє кращому кровопостачанню та лімфодренажу, що покращує живлення тканин та прискорює виведення продуктів метаболізму. Міофасціальний масаж допомагає зменшити біль, розслабити м'язи та покращити рухливість [4; 6].

Лімфодренажний масаж сприяє виведенню зайвої рідини з організму, підсилюючи потік лімфи. Лімфодренажний масаж – це спеціальна техніка масажу, спрямована на стимулювання лімфатичного відтоку в організмі. Лімфатична система відіграє важливу роль у виведенні токсинів та продуктів розпаду з тканин, а лімфодренажний масаж допомагає активізувати цей процес, зменшуючи набряки та покращуючи загальний стан. Стимулює лімфоток, масажні рухи, виконані

у напрямку лімфатичних судин, сприяють покращенню руху лімфи та виведенню зайвої рідини з організму. Завдяки активізації лімфоток лімфодренажний масаж ефективно зменшує набряклість, особливо в ділянках, схильних до застою рідини, таких як ноги. Лімфатична система відповідає за виведення токсинів та продуктів розпаду з організму, а масаж допомагає їй у цьому. Під час масажу відбувається покращення мікроциркуляції, що може призвести до покращення стану шкіри, зменшення проявів целюліту та розгладження зморшок. Активізація лімфоток сприяє кращому функціонуванню імунної системи, що робить організм більш стійким до захворювань.

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дав змогу констатувати, що сьогодні дуже актуальними залишаються наукові роботи, пов'язані з розробленням методів відновлення організму спортсменів після тренувального процесу. Нами було обґрунтовано роль спортивного масажу в процесі відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень, виділено основні види спортивного масажу, а також техніки та прийоми, які можна застосувати в даному разі [8]. Охарактеризовано схему, за якою, на нашу думку, 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 основне завдання відновлювального масажу – допомога у процесі відновлення організму спортсмена після інтенсивних навантажень.

У межах одного дослідження неможливо до кінця висвітлити таке обширне питання, як відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень, тому дослідження в даному напрямі мають тривати, а запропоновані схеми масажу рекомендовано застосувати на практиці та оцінити результат.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини* : наукове електронне періодичне видання. Київ, 2023. С. 12–16.
2. 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.
3. 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. *XIII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція* : збірник наукових праць. Харків, 2022. С. 19–21.
4. 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.
5. Петрук І.Д. Спортивний масаж. *Волинські обереги* : навчальний посібник. Рівне, 2007. С. 84–89.
6. Слухенська Р.В., Решетілова Н.Б., Єрохова А.А., Маланий В.І. Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2022. Вип. 6(151). С. 138–141.

7. Томенко О., Матросов С., Ярова О. Особливості секційної моделі організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 1(95). С. 309–322. DOI: 10.24139/2312 5993/2020.01/309-322.

REFERENCES

1. Vynohradov V. (2023) Sportyvnyy masazh u suchasnomu sporti vyshchych dosyahnen [Sports massage in modern high-achieving sports] *Ukrainian Medical Journal, Sportyvna nauka ta zdorovya lyudyny: naukovе електронне періодичне видання*. Kyiv. Pp. 12–16.
2. Yefimenko P.B. (2014) Rozvytok profesiynoyi kompetentnosti studentiv vyshchych navchal'nyh zakladiv fizychnoho vyhovannya i sportu na praktychnykh zanyattiyah zi sportyvnoho masazhu. [Development of professional competence of students of higher educational institutions of physical education and sports in practical classes in sports massage] *Ukrainian Medical Journal, Naukovo-pedahohichna problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): naukovy chasopys*. Harkiv. Pp. 5–16.
3. Yefimenko P.B., Pustovoyt B.A., Kanishcheva O.P. (2022) Spirtyvnyy masazh, yak zasib zberezheniya formy sportsmen pid chas konservativnoho likuvannya ta fizkul'turno-sportyvnoyi reabilitatsiyi pislya travm kolinnoho suhloba. [Alcoholic massage, which helps to maintain the form of athletes during conservative treatment and physical and sports rehabilitation after knee injuries] *Proceedings of the XIII Mizhnarodna naukovo-praktychna internet-konferentsiya : zbirnyk naukovykh prats'*. Harkiv. Pp. 19–21.
4. Ovcharuk S.V. (2020) Sportyvna masazhna terapiya. Prychornomors'ka naukovo praktychna konferentsiya profesors'ko-vykladats'koho skladu [Sports massage therapy] *Proceedings of the Mykilayivs'koho natsional'noho ahrarnoho universytetu: zbirnyk naukovykh prats'*. Mykolayiv. Pp. 43–50.
5. Petruk I.D. (2007) Sportyvnyy masazh. [Sports massage] *Volyns'ki oberehy : navchal'nyy posidnyk*. Rivne. Pp. 84–89.
6. Sluhenskya R.V., Reshetilova N.B., Erohova A.A., Malaniy V.I. (2022). Specifika fizichnoy aktivnosti studentiv v umovah distanciynogo navchannya. *Naukoviy chasopis NPU imeni M.P. Dragomanova*. Vip. 6. Pp. 138–141.
7. Tomenko O., Matrosov S., Yarova O. (2020). Osoblivosti sekciynoy modeli organizacii phizicnogo vihovannya studentiv u zakladah vizchoy osviti. *Pedagogichni nauki : teoriya, istoriya, innivaciyni tehnologii : naukovy zhurnal. Simi : SumDPU im. A.S. Makarenka*. № 1 (95). Pp. 309–322. DOI: 10.2413 9/2312-5993/2020.01/309-322.

Дата першого надходження рукопису до видання: 12.06.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 04.07.2025
 Дата публікації: 03.10.2025