

**Корнійчук Я. А., Бондар Т. В., Попружук К. М.** (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **КОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ АЛЬТЕРНАТИВНИХ МЕТОДІВ МАСАЖУ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ**

**Анотація.** В статті досліджуються вплив масажу на розвиток фізичних якостей спортсмена при посттравматичних захворюваннях та можливість корекції функціонального стану організму людини після перенесених травм за допомогою спеціальних методів масажу та при виконанні фізичних навантажень і занять спортом, а також швидкість відновлення організму при певних захворюваннях пов'язаних зі спортивною діяльністю.

**Ключові слова:** масаж, організм, корекція, фізичні якості, відновлення.

**Аннотация.** В статье исследуется влияние массажа на развитие физических качеств спортсмена при посттравматических заболеваниях и возможность коррекции функционального состояния организма человека после перенесенной травмы с помощью специальных методов массажа и при выполнении физической нагрузки и занятий спортом, а также скорость возобновления организма при определенных заболеваниях связанных со спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** массаж, организм, коррекция, физические качества, восстановление.

**Annotation:** In the article the influence of massage on development of sportsman's physical qualities at posttraumatic diseases and the possibility of correction of the functional status of a man after traumas by special methods of massage, by muscle loading and sport exercise, and also the speed of organism restore at certain diseases related to sport activity are researched.

**Keywords:** massage, organism, correction, physical quality, recovery.

Такий метод фізичної реабілітації, як масаж, відомий досить давно. Саме слово «масаж» означає м'яти руками, розминати руками або прилипаючи пальці. Видів масажу є досить багато, але на цей час надзвичайно поширені так звані методи альтернативного масажу. В класичному масажі застосовуються чотири основних прийомів: погладження, розтирання, розминання, вібрація. Зазвичай під час класичного масажу рухи виконуються за напрямом руху крові, що тече в кровеносних судинах. Тому, під час класичного масажу не рекомендуються втрачати тактильний контакт з масажуючим до самого закінчення сеансу масажу [1]. Але окрім

класичного масажу існує ряд методів некласичного масажу. Таких методів є досить багато, починаючи з японського шіацу, фінського масажу, тибетського масажу і закінчуючи масажем березовим або хвойним віником у руській бані. Під час некласичних видів масажу не завжди дотримуються принципів класичного масажу [2]. Звичайно тут можуть бути як покази так і протипокази, але не зважаючи на це деякі методи некласичного масажу можуть з успіхом застосовуватись під час фізичної реабілітації, що допомагає відновити організм спортсмена після перенесеної травми, а також, що досить важливо, швидко відновити стан фізичної готовності спортсмена, який відповідає стану до хвороби. Також цей масаж допомагає відновити фізичні якості, які дещо були втрачені під час травми. Із багатьох методів некласичного масажу нами було вибрано метод шіацу та точковий масаж, а також деякі інші некласичні прийоми масажу.

**Протягом останніх років** активне використання масажу в лікувальній практиці привернуло увагу до вивчення цієї проблеми чималою кількістю українських та закордонних науковців. Зокрема, проблемою застосування лікувального масажу займався А. Бирюков [3]. В своїй роботі він дослідив вплив масажу на організм людини при різних захворюваннях. Детальне обґрунтування можливості використання класичних методів масажу зробив В. Васичкин [4]. Водночас, Дубровский В. И. займався не тільки проблемою класичного масажу а й приділяв велику увагу іншим його видам [5].

**Метою нашого дослідження** є розкриття сутності альтернативних методів масажу та виявлення їх впливу на розвиток фізичних якостей спортсменів при посттравматичних захворюваннях.

**Для початку охарактеризуємо** метод шіацу, адже цей метод маловідомий і потрібно дати характеристику його змістової частини.

Шіацу (японський термін «ші» – пальці, «ацу» – натиснення) – це метод лікування натисканням пальцями. Основи вчення про цей термін носять емпіричний характер. Людина втомлюючись від будь чого, наприклад: від довгої спортивної гри, сидінням перед телевизором, чи довгого друкування на машинці, інстинктивно розминаючи масажує ту частину тіла, яка болить, зведена судомою, чи оніміла. За 40 років вивчення досягнень і досліджень цього процесу була розвинена система шіацу, яка не тільки є методом лікування хворих, але й сприяє збільшенню витривалості пацієнтів та їхньому психічному заспокоєнню. Вилікувавши 100 000 хворих і навчивши більше 20 000 учнів японські вчені, ще раз переконалися в тому, що надавлювання на визначенні точки пацієнтів збуджують їх рефлекторні подразники.

В більшості ручних терапевтичних методів ефект, який полягає лише в тому, щоб відновити рух в тій чи в іншій частині тіла виявляється більш поверхневим ніж при глибокій дії, яка досягається при прямому надавлюванні подушечками пальців за методом шіацу.

Система шіацу діє не лише на лікувальну дію, але й передбачає психологічну сконцентрованість пацієнта, якого лікують, стимулює захисні сили організму, які необхідні для профілактики захворювань.

За звичкою звертаючись до таблеток та ін'єкцій, сучасні люди можуть не помітити важливості природного лікування. Гіппократ – батько медицини, думав саме про такий вид лікування, коли говорив, що лікує природа, а медицина лише слуга природи. Тому багато людей, які переповнюють лікувальні заклади, набагато швидше одужали б, якби повірили в сили свого організму. Система шіацу допоможе їм у цьому.

Дія шіацу. Приблизно 450 м'язів, прикріплених симетрично до кісток, скорочуючись, сприяють руху нашого тіла. Скорочення м'язів є складним процесом, який починається з моменту попадання поживних речовин в організм людини з їжею, потім засвоєння їх в процесі перетравлення і потрапляння в печінку, де частина з них накопичується у вигляді глікогену. Потім глюкоза і кисень, який потрапляє в організм людини при диханні, потоком крові надходять до м'язів і приймають участь у біологічних процесах з вивільненням енергії, необхідної для м'язового скорочення. Скорочення м'язів супроводжується утворенням молочної кислоти, при накопиченні якої виникає втома м'язової тканини, тобто при накопиченні в м'язах значної кількості молочної кислоти скорочення їх стає слабким, або зовсім неможливим.

Водночас, втому, яка викликана надлишковим накопиченням молочної кислоти в м'язах, можливо зменшити зупинивши на деякий час м'язове скорочення. Іншими словами, потрібен відпочинок. Під час відпочинку утворена молочна кислота виноситься кров'ю по венах, а по артеріях надходить глюкоза та інші компоненти, які беруть участь у вивільненні енергії, необхідної для м'язової діяльності. Якщо стан втоми в результаті відпочинку не ліквідується, це означає, що м'язи скорочуються не правильно, викликаючи цим порушення в кістково-суглобовому апараті і розлади в кровеносних судинах, нервових закінченнях і лімфатичних судинах м'язів. В результаті відчувається біль у м'язах. Однак, використовуючи пальцеве натиснення на працюючий м'яз, можна прискорити виведення надлишкового накопичення молочної кислоти. Це усуває втому, відновлює тривалий процес скорочення м'язів та зменшує біль [6, с. 8].

**Наведені нижче спостереження** дають змогу визначити вплив шіацу на лікування хворих при посттравматичних захворюваннях та розвиток їх фізичних якостей при цих захворюваннях. Для цього була створена група в якій приймали участь спортсмени віком від 20 до 27 років, які мали деякі посттравматичні захворювання та яким замість курсу реабілітації проводили масаж шіацу. При травмах суглобу та м'язів спочатку при розслабленому стані застосовувалося погладжування і розтирання вражених м'язів. З кожним днем поступово тривалість та інтенсивність цих прийомів збільшувались до безперервної вібрації. Після зникнення повного больового відчуття, тобто перед самим одужанням вібрація виконувалась з поступовим

нарощуванням жорсткості. При появі контрактур суглоби не згиналися, але при цьому виконувався еластичний масаж навколо суглобів і виконувався масаж в крайніх положеннях суглобу. Після зникнення симптомів захворювання вібрація переходила і на самий суглоб. Для прикладу наведемо одужання при таких захворюваннях: посттравматичний артроз колінного суглоба, вивих гомілки, бурсит ліктьового суглобу.

Ефективність впливу масажу на лікування хворих видно з таблиць та графіків, які наведені нижче. Дані наведені з використанням середнього арифметичного показників осіб, які перенесли ці захворювання:  $X = \sum x_i / n_i$

Таблиця 1

Ефективність застосування масажу при пост травматичних захворюваннях

Назва захворювання	Пост травматичний артроз колінного суглобу	Бурсит ліктьового суглобу	Вивих гомілки
Тривалість одужання без застосування масажу	14 діб	120 діб	до 20 діб
Тривалість одужання з застосуванням масажу шіацу	8 діб	60 діб	14 діб

Вплив шіацу на розвиток фізичних якостей пацієнтів показано на наведених нижче графіках (рис.1., рис .2.), з яких видно розвиток фізичних якостей у тих самих спортсменів в процесі їхнього лікування.

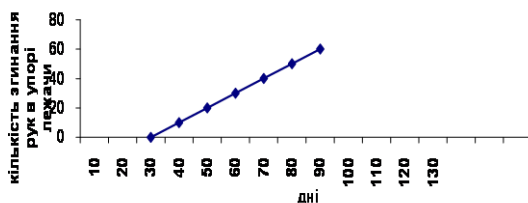


Рис. 1. Зростання сили при бурситі ліктьового суглоба

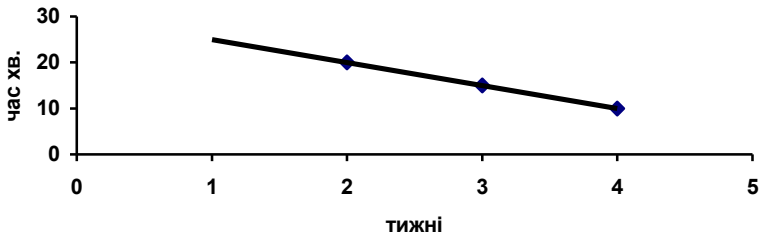


Рис. 2. Результати тестування (біг 2 км)

Отже, з наведених результатів експериментального дослідження видно, що застосування таких методів масажу, як шіацу, точкового масажу та інших альтернативних методів масажу дає змогу швидше реабілітувати спортсмена після травми, а також відновити в нього втрачені внаслідок травми фізичні якості до рівня який був до захворювання.

**Таким чином, в результаті** проведеного дослідження можна зробити висновок, що альтернативні методи масажу дозволяють швидше відновитися спортсменам після перенесеної травми та значно швидше відбувається розвиток їх фізичних якостей. Також, слід зазначити, що практичне застосування альтернативних методів масажу таких як шіацу та точковий масаж мають глибоку лікувальну дію та використовуючи принцип рефлекторного подразнення усувають причину захворювання, що сприяє загальному оздоровленню організму.

Надалі потрібно дослідити можливість впливу альтернативних методів масажу на функціональний стан організму пацієнтів при порушеннях нервової, ендокринної, серцево-судинної та інших систем організму.

**1.** Беляя Н. Руководство по лечебному массажу / Н. Беляя – М.: Медицина, 1983. – 283 ст. **2.** Васичкин В. Все о массаже / В. Васичкин – М.: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2004. – 156 с. **3.** Бирюков А. Лечебный массаж / А. Бирюков – К.: Олимпийская литература, 1995. – 218с. **4.** Васичкин В. «Методика масажу» / В. Васичкин, Л. Васичкина – М.: ЭКСМО – ПРЕСС, 2000. – 62 с. **5.** Дубровский В. И. «Масаж» / В. И. Дубровский – М.: Владас, 2001. – 90 с. **6.** Лысенюка В. П. «Шиацу» / В. П. Лысенюка – Киев: «Выща школа», 1990. – 70 с. **7.** Фокин В. Н. «Полный курс массажа» / В. Н Фокин – М.: Гранд, 2003. – 215 с.

Рецензент: д.пед.н., доцент Поташнюк І. В.