



УДК 615.82

MESSAGE AS A MEANS OF RECOVERY AFTER PHYSICAL ACTIVITY**МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ****Kondratska H.D. / Кондрацька Г.Д.**<https://orcid.org/0000-0001-8856-1125>

*Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка
м. Дрогобич, м. Дрогобич, Івана Франка 24, 81100
Drohobych State Pedagogical Ivan Franko State Pedagogical University,
м. Drohobych, Ivan Franko 24, 81100*

Анотація. У роботі розглядається масаж як засіб для відновлення після фізичного навантаження. Показано механізм фізіологічної дії масажу. Проаналізовано окремі методики відновлення різними видами масажу після фізичного навантаження. Доведено ефективність використання шведського, східного (узбецького), фінського, індійського, китайського, японського, тайського, турецького, французького масажу як засобу відновлення після фізичного навантаження. Доведено позитивний як терапевтичний так і відновлюючий ефект окреслених видів масажу.

Ключові слов: масаж, засіб, навантаження, терапевтичний, відновлюючий, ефект.

Вступ.

Масаж визначається як сукупність прийомів механічної дозованої дії у вигляді тертя, натискування, вібрації, які проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини як руками (ручний масаж), так і спеціалізованими апаратами (апаратний масаж).

Масаж походить (від франц. *massage*, *masser* – розтирати, від араб. *mass* – доторкатися). Найчастіше використовують масаж з лікувальною метою, що полягає в дозованому механічному і рефлекторному впливі на органи й тканини організму, здійснюваному рукою масажиста або спеціальним апаратом.

Як зауважує А.Бурових, масаж - це профілактичний і відновлювальний засіб. Масаж є одним із засобів, що застосовується в процесі відновлення після різних захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату. [1]. Дослідник наголошує, що навчання масажу має розпочинатися із знань анатомії, фізіології, гігієни про будову шкіри, фізіологічний вплив масажу на різні органи і тканини. [1].

Наукові дослідження сприяють розкриттю механізмів фізіологічної дії масажу, розробці окремих його методик для покращення відновлення людини



після фізичного навантаження. Окреслену проблему у своїх дослідженнях розглядали українські учені: Т.Бойчук, Л.Вакуленко, Г.Прилуцько, Л.Гриневич, П.Єфіменко, Н.Лисак, Д.Підкопай, Р.Руденко, М.Степашко, Л.Сухостата [1].

Зокрема, специфіка викладання масажу залежить від потреб майбутньої професій та компетентності фахівців, зокрема (фізичне виховання, спорт, хореографія, валеологія, фізична терапія, ерготерапія, фізична реабілітація). Також пропонується враховувати освітньо-кваліфікаційний рівень підготовки, особливості освітнього процесу, зміст та завдання практики, процес засвоєння, оволодіння та застосування видів та методик масажу. У публікаціях дослідників П.Єфіменка, О.Каніщевої яскраво висвітлені методики впровадження інноваційних технологій під час проведення занять з масажу [1].

У працях багатьох дослідників, В.Васічка, В.Дубровського; П.Єфіменко масаж розглядається як засіб відновлення після фізичного навантаження. В.Мартиненко подає детальний опис техніки застосування основних і допоміжних прийомів масажу. Особлива увага націлена на вивчення взаємозв'язку структури, функцій органів і тканин, індивідуальних особливостей людини [2].

На думку Р.Руденко масаж сформувався і продовжує розвиватися на основі досягнень у розробці питань оздоровчого, спортивного й лікувального масажу. Вагомого значення масаж набув як засіб ефективного відновлення фізичної працездатності [1, 4].

Основний текст.

У дослідженні ми будемо розглядати масаж як складову системи відновлення після фізичних навантажень. Такий процес визначає сукупність певної кількості основних прийомів та їх різновидів, характерної техніки та методики, які сформувалися історично, і властиві для даної країни чи регіону. Тому до назви системи масажу, як правило, входить назва країни або регіону, в якій вона склалася.

Отже розпочнемо аналіз систем масажу для визначення його значимості у відновлення після фізичного навантаження.



Отже, шведський масаж запропонував відомий вчений Лінг. За основу взято принципи давньогрецького і давньоримського масажу. Виконують цей вид масажу з великою інтенсивністю, з максимально глибоким (до кістки) проходженням у м'язову тканину. Прийоми включають погладження, розтирання і дії, спрямовані на розминання потовщень, розтяг судиннонервових пучків і м'язів. Тому рухи масажиста скеровані за плином артеріальної крові, наприклад, при масажі литкового м'яза (гомілки) від колінного суглоба до стопи. За даними спеціалістів, ця система спрямована в основному на лікування суглобів і зв'язок. Аналогічною є методика проведення масажу за системою В.А.Монакова (рисунок 1).

Ще одним із ефективних видів відновлення після фізичного навантаження є східний (узбецький) масаж. Переважно застосовується у країнах Сходу з лікувальною метою і для підвищення загального тону та працездатності організму. У східному масажі застосовуються погладження, розтирання, розминання м'язів, розтягування і викручування кінцівок. Тривалість загального сеансу 40-50 хв. Східний масаж відрізняється від класичного тим, що прийоми виконуються верхніми і нижніми кінцівками. Масаж проводиться по сухій шкірі без застосування масажних олій для глибокого впливу на шкіру; напрями рухів під час виконання прийомів не лише від периферії до центру, а й у зворотному напрямі (рисунок 1).

Третім ефективним видом для відновлення є фінський масаж. Цей вид масажу широко поширений в скандинавських країнах. Найбільш ефективний він у поєднанні з лазнею або тепловими процедурами. Прийоми фінського масажу легко засвоїти. Виконується розминання м'язів одним великим пальцем. Погладження проводиться однією і двома руками (див. рис 1)..

Також дієвим вважається індійський лікувально-оздоровчий (аюрведичний масаж). Це глибокий масаж тіла з застосуванням сухого порошку лікувальних трав, особливої пудри, спецій. Доставляє чуттєву насолоду, тонізує і розслаблює (рисунок 1).

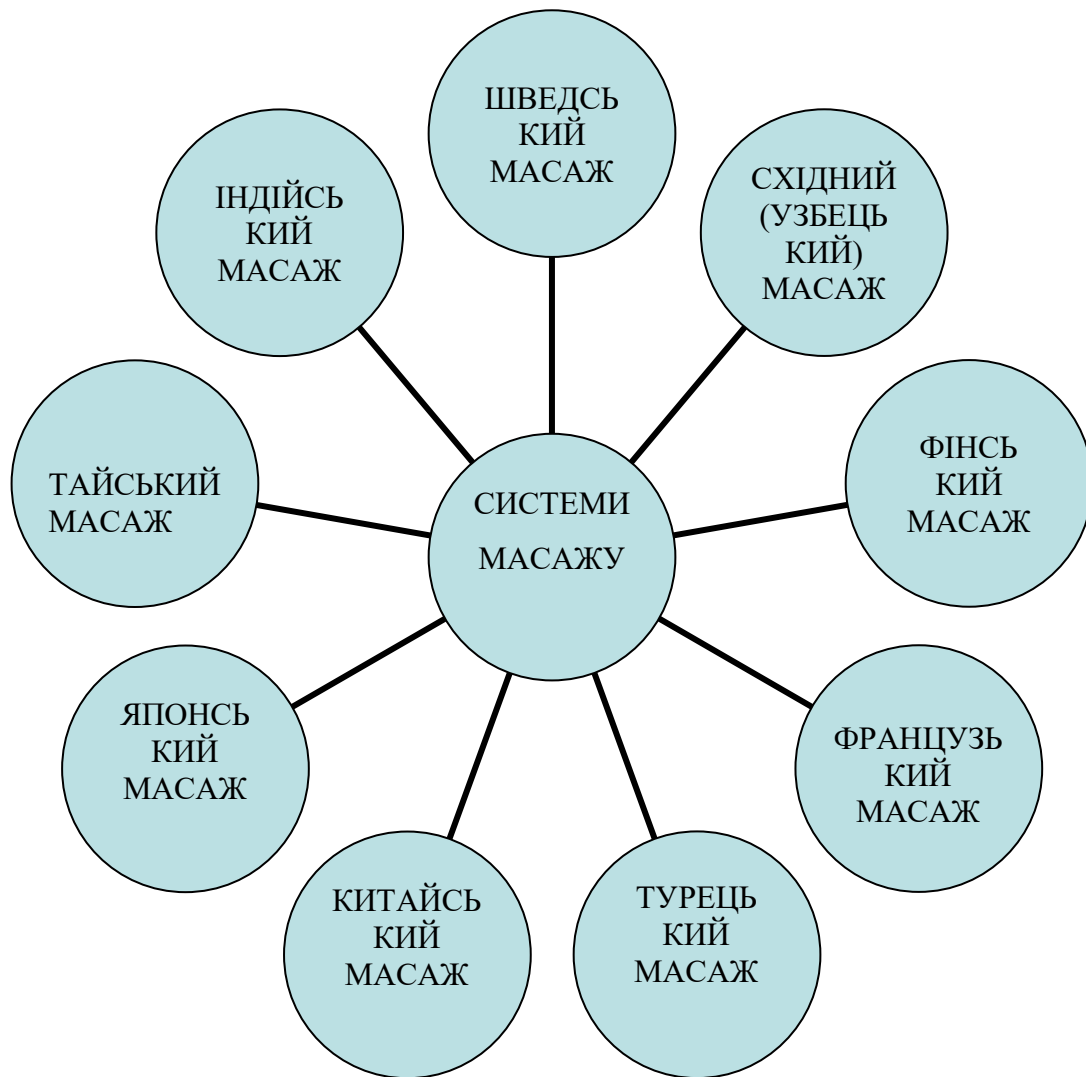


Рисунок 1 Види масажу для проведення відновлення після фізичного навантаження

Належну увагу варто звертати і на китайський масаж. Він в себе лікувальний масаж: туй-на, ань-мо, оздоровчий, в тому числі самомасаж, військовий (рисунок 1).

У китайській медицині використовується масаж як лікувальний метод. Однією з китайських методик масажу є точкова, виконувана подушечками пальців і нігтями. За рахунок впливу на точки акупресури вдається вивільнити ендорфіни, які блокують біль. В результаті не тільки зникає біль, але також збільшується приплив крові до потрібної ділянки. Тканини і органи насичуються киснем, набагато ефективніше відбувається обмін речовин. Розслабляються м'язи, організм набагато краще пручається хворобам.



Також важливим для відновлення є японський масаж. Включає в себе шіацу, каппо. Шиацу — це метод лікування, при якому використовуються пальці і долоні рук для створення тиску на деякі точки тіла з тим, щоб виправляти певні порушення в організмі, підтримувати і покращувати здоров'я людини, допомогти вилікуватись від тих чи інших захворювань (рисунок 1).

Також неможна залишити поза увагою тайський масаж. Тайський масаж — це масаж спрямований на розтягування або ж стретчинг тіла, виконується він таким чином, що поступово розігріваються всі ділянки і максимально розтягуються у різні способи (рисунок 1).

При цьому використовують техніки точкового масажу, скручування, розтягування, вичавлювання.

Тайський масаж: позбавляє від стресу, підвищує гнучкість, усуває болі в спині, шиї, плечах; наповнює організм енергією.

Відомим для відновлення після навантаження є французький масаж — спрямований на суттєве підвищення еластичності шкіри, а також розщеплення жиру під шкірою, надання підтягнутого вигляду шкірі (рисунок 1).

Французький масаж відноситься до розряду лімфодренажних технік. Завдяки процедурі підвищується пружність та еластичність шкіри, вона підтягується, помітні зміни силуету фігури та контурів обличчя. Швидкий видимий ефект досягається шляхом відтоку тканинної рідини.

Французький масаж показаний з 25 років з профілактичною метою, а також за наявності скарг на: в'ялість; зниження тургору шкіри; зміна овалу обличчя та форм тіла, повноту; акне; целюліт; підвищену пігментацію; нездоровий колір обличчя.

Турецький масаж також має ефект відновлення, або як його ще називають мильний. Виконується після відвідин турецької лазні «Хамам». Ця процедура головним чином спрямована на усунення втоми в організмі за допомогою мильного спеціального розчину (рисунок 1).

Турецький масаж - це чудова і ефективна профілактика серцево-судинних, нервових і простудних захворювань, а також порушень опорно рухового апарату.



Такий масаж дуже часто використовується в періоді реабілітації психоемоціонального нестабільного стану, в боротьбі з безсонням, варикозним розширенням вен, остеохондрозом, а також для повного відновлення після великих фізичних навантажень.

Таким чином, окресленні види масажу використовують як ефективні засоби відновлення після фізичного навантаження і мають позитивний як терапевтичний так і відновлюючий ефект.

Висновки.

Було розглянуто значення масажу як засобу для відновлення після навантаження. Було розкрито механізми фізіологічної дії масажу і методики його виконання та впливу на організм людини після фізичного навантаження. Доведено позитивний як терапевтичний так і відновлюючий ефект окреслених видів масажу.

Література:

1. Бурових А. Н. Відновлюючий масаж в спорті. Київ, 2011. 104 с.
2. Мартиненко В. В. Безперервна підготовка фахівців фізичного виховання і спорту. Київ, 2009. С. 111 –115
3. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу: навч. посіб. Х.: ОВС, 2007. 215 с.
4. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. Л.: Сплайн, 2013. 304 с.

Abstract. *The article deals with massage as a means of recovery after physical exertion. The mechanism of physiological action of massage is shown. The individual methods of recovery by different types of massage after physical activity are analyzed. The process of performing different types of massage is revealed. The effectiveness of the use of Swedish, oriental (Uzbek), Finnish, Indian, Chinese, Japanese, Thai, Turkish, French massage as a means of recovery after physical exertion is proved. The positive therapeutic and restorative effect of the above-mentioned types of massage has been proven.*

Keywords: *massage, means, physical activity, therapeutic, restorative, effect.*