УДК 7.796.025

МАССАЖ КАК ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

[1]Данилова О.А., [2]Жунисбекова Ж.А., [1]Ордабаев Н.О., [2]Есипов В.В., [3]Данилов И.А., [4]Керимбеков М.А.

[1]Академический инновационный университет, Шымкент;
[2]Южно-Казахстанский государственный университет им. М. Ауэзова, Шымкент;
[3]Независимая гимназия «Арман», Шымкент;
[4]Институт повышения квалификации педагогических работников по Южно-Казахстанской области (Филиал АО «Национальный центр повышения квалификации педагогических кадров «Өрлеу»), Шымкент, e-mail: zhakena@yandex.ru

Массаж является эффективным средством профилактики спортивного травматизма вообще и легкой атлетики в частности. Массаж – это мощное средство восстановления широко распространенных в легкой атлетике спортивных травм. Полученные в ходе исследования данные показали необходимость его применения при профилактике спортивных травм, возникших при занятиях легкой атлетикой, а также как средство восстановления при возникновении травм крупных суставов. Эти данные необходимо также учитывать при построении тренировочного процесса и медико-биологических обследованиях юных спортсменов.

Ключевые слова: массаж, приемы, травма, спортивный травматизм, профилактика

MASSAGE AS PREVENTION OF SPORTS INJURIES HAVE ATHLETES-ATHLETES

[1]Danilova O.A., [2]Zhunisbekova Z.A., [1]Ordabev N.O., [2]Esipov V.V., [3]Danilov I.A., [4]Kerimbekov M.A.

[1]Academic Innovation University, Shymkent;
[2]Southern-Kazakhstan state university by name M.Auezov, Shymkent;
[3]ARMAN Independent college, Shymkent;
[4]Institute of improvement of professional skill of pedagogical workers on the South Kazakhstan area (joint-stock company Branch «National training centre of pedagogical shots «Orley»), Shymkent, e-mail: zhakena@yandex.ru

Massage is an effective means of preventing sports injuries in general and athletics in particular. Massage – is a powerful recovery tool widely used in athletics sports injuries. From the study data showed the need for its use in the prevention of sports injuries encountered in athletics, as well as a means of recovery in the event of injury of large joints. These data should also be considered in the construction of the training process and biomedical surveys of young athletes.

Keywords: massage techniques, trauma, sports injuries, prevention

Актуальность работы. Значение влияния массажа на организм спортсмена трудно переоценить. Это и средство скорейшего восстановления после тренировки, профилактика травм и поддержание общего тонуса организма спортсмена. Особую актуальность приобретает грамотное применение массажных приемов, выбор различных форм массажа для достижения поставленной цели.

Массаж – это совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека. Эти приемы (поглаживание, выжимание, разминание и т.д.) выполняются массажистом или специальными аппаратами. Воздействие может также осуществляться через воздушную среду (пневмомассаж) или водную (гидромассаж).

Объект исследования – обследуемые девочки и мальчики (11–13 лет) в количестве 12–14 человек, занимающиеся в секции легкой атлетики в СДЮСШОР № 2 г. Шымкент.

Предмет исследования – влияние приемов классического массажа на уровень восстановления юных спортсменов и профилактику детского травматизма при занятии в секции легкой атлетики.

Гипотеза исследования – предполагалось установить позитивное действие массажа на уровень восстановления юных спортсменов после тренировок и профилактику спортивных травм среди них.

Новизна работы – впервые были применены специально отобранные приемы классического массажа и установлен режим применения массажных приемов для профилактики травматизма и улучшения восстановления среди юных спортсменов.

Практическая значимость – полученные данные по применению массажа необходимо применять для профилактики спортивного травматизма у детей, занимающихся в секциях легкой атлетики, а также для ускорения течения восстановительного процесса при повреждении крупных суставов нижних конечностей.

Результаты исследования и их обсуждение

Возникновение массажа относится к глубокой древности. Установить, когда человек осознанно стал культивировать массаж, к сожалению, невозможно. Ни письменные источники, дошедшие до наших дней, ни археологические раскопки не дают нам никаких указаний на этот счет. Можно только предположить, что истоки массажа теряются во тьме веков, когда тысячелетия назад наши далекие предки охотились на диких зверей и с помощью примитивных орудий выполняли тяжелую физическую работу, что нередко вызывало усталость, травмы, приводило к ушибам, растяжениям. Человек обратил внимание на то, что если потереть ушибленное место, то боль отступает. Люди сравнительно рано научились применять отдельные приемы массажа, стремясь вылечить от болезни или оказать помощь.

Физиологическим обоснованием массажа в Европе начали интересоваться в конце 19 в. В России его родоначальником был И.В. Заблудовский, который исследовал влияние массажа на здоровых людей и показал, что массаж возвращает мышцам способность сокращаться, когда они были очень утомлены при раздражении индуктивным током большой силы, в то время как просто покой без массажа мало способствует восстановлению сил. Он также установил, что под влиянием массажа уменьшается вес тела, увеличивается мышечная сила [1].

Массаж принято подразделять на: частный и общий. Эти формы существуют во всех видах массажа. Также в 1969 году был разработан сеанс парного массажа. Сеанс общего массажа может выполняться как взаимный массаж (чаще в спорте), как парный, когда одним пациентом заняты два массажиста, и как самомассаж [2].

При проведении сеанса спортивного или лечебного массажа необходимо знать не только расположение мышечных групп, суставов, связок, места их прикрепления к костям, сухожилиям, но и то, какие функции выполняют те или другие мышцы при их сокращении (например, какие мышцы принимают участие в сгибании предплечья, какие – бронируют стопу и т.п.). Четкое представление о расположении мышц и их действий при сокращении позволяет эффективнее использовать процедуру в целях восстановления спортивной работоспособности после тренировки или подготовить мышцы, суставы к соревнованиям, а также к более оптимальному восстановлению утраченных функций и нормализации состояния [3].

Массаж оказывает огромное влияние на все важнейшие системы организма. На нервную систему – изменяет функциональное состояние коры головного мозга, усиливает угнетенные рефлексы, улучшает питание и газообмен нервных волокон, усиливает проводимость нервных волокон, улучшает общее самочувствие, вызывает ощущение приятного тепла во всем теле, повышает общий тонус организма, уменьшает болевую чувствительность.

Массаж – союзник спорта. Поэтому там, где хорошо был развит спорт, процветал и массаж.

Истоки спортивного массажа теснейшим образом связаны с физическим воспитанием. Обязательное физическое воспитание мальчиков в Древней Греции начиналось с семилетнего возраста и включало кроме физических упражнений ряд гигиенических мероприятий, растирание тела маслами, массаж, самомассаж. Передовые врачи придавали большое значение массажу и внедряли его в быт, спорт, школу, армию.

В системе физического воспитания населения массаж приобретает особый вид и форму – спортивный массаж, который применяется в спорте. Этот массаж направлен на подготовку атлетов перед состязаниями и после них с целью восстановления сил.

В настоящее время спортивный массаж широко внедряется в тренировочный процесс и массовое физкультурно-оздоровительное движение. В спортивных обществах и клубах имеются высококвалифицированные массажисты. В институтах и академии физической культуры и спорта, а также в педагогических институтах на факультетах физического воспитания спортивный массаж является обязательной дисциплиной.

Разработанные приемы и методики спортивного массажа повышают физическую и умственную работоспособность трудящихся в режиме трудового дня, стано-

вятся массовым гигиеническим, профилактическим, оздоровительным средством.

Из года в год возрастает в нашей стране число исследований, посвященных научному обоснованию спортивного массажа, применяют его в различных видах спорта, а также разработке его методик в зависимости от его механизма действия на организм спортсмена до нагрузки и после тренировочных занятий с учетом психофизического утомления [4, 5].

Занятие спортом почти всегда связано с элементом риска, заключающимися в возможности получения различного рода травм и профессиональных заболеваний. Существует целый комплекс мероприятий по профилактике травм. Одно из важнейших мест в этом комплексе занимает массаж. Большое значение имеет массаж и как средство восстановления после получения больших физических нагрузок в соревновательный и предсоревновательный периоды [6].

Травма – это повреждение с нарушением (или без нарушения) целости тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием: механическим, физическим, химическим и др. [7].

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов и разрывов мышц и связок. Среди ушибов около 50% падает на суставы, в том числе около 30% – на коленный.

Число открытых повреждений невелико. Большинство из них составляют потертости и ссадины. Небольшое количество костных повреждений также характеризует спортивный травматизм как более легкий по сравнению с транспортным, производственным и др.

Различные виды спортивных повреждений встречаются неодинаково часто в различных видах спорта. Ушибы чаще наблюдаются в боксе, спортивных играх, борьбе и конькобежном спорте, повреждения мышц и сухожилий – при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок довольно часто встречается у борцов, гимнастов, легкоатлетов (прыжковые виды и группа метателей), а также у спортсменов-игроков.

По локализации повреждений у спортсменов чаще наблюдаются травмы конечностей, среди которых более 80% составляют повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного. В легкой атлетике травмы нижних конечностей встречаются в 66%.

По тяжести в спортивном травматизме преобладают легкие травмы – в 90%, травмы средней тяжести составляют 9% и тяжелые – 1%. Легких травм больше всего наблюдается в легкой атлетике, тяжелых – в борьбе.

Неполное восстановление спортивной работоспособности и инвалидность спортсменов, получивших травмы, наблюдаются у 3–5% травмированных. По данным свыше 80% спортсменов после травмы не только сохраняют трудоспособность, но и продолжают занятия спортом.

К характерным особенностям спортивного травматизма относятся: сравнительная легкость травм, преобладание закрытых повреждений, в том числе ушибов и травм суставного, связочного и мышечно-сухожильного аппаратов, незначительное число костных повреждений, относительно большее, чем в других видах травматизма, количество вывихов, наличие некоторых специфических для отдельных видов спорта повреждений (повреждение минисков у футболистов, срывы мозолей у гимнастов и др.).

К особенностям спортивного травматизма следует отнести своеобразную локализацию повреждений в отдельных видах спорта с преимущественным поражением конечностей (больше нижних) и значительное число повреждений суставов, особенно коленного [7].

Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж является неотъемлемой частью комплексного лечения спортивных травм и заболеваний. Он имеет большое значение при восстановлении работоспособности после них. Наиболее распространенными спортивными травмами являются ушибы, растяжение связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи и т.д. Во всех случаях массаж:

– вызывает активную кожную гиперемию;

– способствует активным мышечным сокращениям;

– заметно понижает чувствительность периферических нервов, а в связи с этим общую болезненность травмированного участка;

– вызывает усиленный поток крови к массируемому участку, активизируя обменные процессы в нем;

– препятствует атрофии или способствует быстрому ее устранению;

– ускоряет образование костной мозоли;

– благоприятствует рассасыванию вытопок, отеков, инфильтратов и кровоизлияний;

– укрепляет мышцы, улучшает трофику тканей;

– препятствует развитию контрактуры.

Массаж при повреждениях опорно-двигательного аппарата и других заболеваний можно условно подразделить на подготовительный, основной и заключительный.

Под подготовительным следует понимать массаж нетравмированных областей. Вариантом подготовительного массажа является так называемый отсасывающий массаж, который создает благоприятные условия для оттока лимфы и венозной крови от места повреждения.

Под основным следует понимать массаж, проводимый на травмированном участке.

Цель заключительного массажа – снять напряжение и боль.

Физические упражнения, входящие в легкую атлетику, весьма разнообразны, и поэтому они оказывают разностороннее влияние на все органы и системы организма. Это обусловливает особую методику спортивного массажа в каждом виде легкой атлетики. Приведем методику проведения массажа в спринтерском беге.

В спринтерском беге спортсмен выполняет кратковременную работу, но с огромной затратой энергии; мышцы и связки нижних конечностей испытывают большое напряжение. Поэтому при массаже спринтеров следует уделять особое внимание ягодичным мышцам, мышцам бедер (особенно задней поверхности) и икроножным мышцам. Одновременно массируют тазобедренные, коленные и голеностопные суставы со стопой. Затем приступают к массажу рук. На массаж туловища отводится не более 10% от общего времени.

Массаж области таза начинают с энергичного поглаживания и потряхивания. После выжимания с отягощением приступают к тщательному разминанию. На ягодичных мышцах применяют разминания: двойной гриф, двойное кольцевое, гребнями пальцев, подушечками пальцев, одним или двумя кулаками. Заканчивают потряхиванием, ударными приемами и поглаживанием.

На тазобедренном суставе используют кругообразное растирание подушечками четырех пальцев, а также прямолинейное и кругообразное растирания гребнями кулака. Учитывая, что растирание выполняется со значительным давлением, следует постоянно чередовать его с поглаживанием и потряхиванием, в противном случае мышцы будут сильно напрягаться и промассировать суставную сумку тазобедренного сустава будет невозможно.

После растирания делают пассивные движения.

Массажисту необходимо знать, что наиболее характерными повреждениями в спринте являются растяжения и разрывы мышц нижних конечностей, особенно икроножной мышцы. Массируя икроножную мышцу, следует использовать продольное разминание одной рукой, подушечками четырех пальцев.

На бедре массаж делают в положениях массируемого лежа на животе и на спине. Массаж задней поверхности бедра начинают с двух-трех комбинированных поглаживаний и переходят к энергичному поперечному выжиманию. Затем выполняют разминания: двойное кольцевое, продольное, флангами согнутых пальцев. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

После этого приступают к массажу коленного сустава. Делают энергичное концентрическое поглаживание и растирают боковые связки подушечками четырех пальцев, затем переходят к растиранию вокруг головок большой и малой берцовых костей подушечками четыре пальцев и большими пальцами. Во время растирания необходимо делать пассивные движения, с каждым разом увеличивая их амплитуду и меняя направление.

Икроножную мышцу и ахиллово сухожилие массируют два раза: в положениях массируемого лежа на животе и лежа на спине. Особое внимание уделяют местам перехода ахиллова сухожилия к мышцам и прикрепления к пяточному бугру. После массажа стопы массируемый поворачивается на спину.

Массаж передней поверхности бедра начинают с поглаживания двумя руками. После выжимания растирают фасцию на бедре, применяя зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное растирания с отягощением. Затем приступают к разминанию. На внутреннем, среднем и наружном участках выполняют разминания: двойное ординарное, одной рукой с отягощением, продольное, основанием ладони с перекатом. После двух-трех разминаний выполняют валяние на переднем и заднем участках.

Массируя переднюю поверхность коленного сустава, применяют те же приемы, что и на задней поверхности, обращая особое внимание на места перехода мышц к сухожилиям.

После этого массируют переднюю поверхность голени в положении массируемо-

го лежа на спине, нога согнута в коленном суставе. Выполняют выжимание поперечное, разминания одной рукой, основанием ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев. В этом положении икроножную мышцу и ахиллово сухожилие массируют повторно. На икроножной мышце применяют выжимание поперечное, разминание подушечками всех пальцев, потряхивание; на ахилловом сухожилии – растирания «щипцами», кругообразное краем ладони.

Заканчивают сеанс массажем голеностопных суставов и стоп.

Массирую бегунов на средние дистанции, особое внимание уделяют нижним конечностям, области таза, пояснице, грудной клетке и области живота. Время сеанса 30-40 минут. Схема массажа аналогична применяемой при массаже спринтеров.

При массаже бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, а также представителей спортивной ходьбы основное внимание обращают на тазовую область и мышцы бедра, коленные и голеностопные суставы, мышцы грудной клетки, живота и рук. На бедре главным образом следующие приемы разминания: двойное ординарное, двойное кольцевое, длинное. Массируют одновременно все участки бедра. Продолжительность сеанса от 30 до 45 минут [3].

Выводы

Полученные нами данные позволяют сделать следующие выводы:

1. Массаж является эффективным средством профилактики спортивного травматизма вообще и легкой атлетики в частности. Массаж – это мощное средство восстановления широко распространенных в легкой атлетике спортивных травм.

Наиболее частыми спортивными травмами в легкой атлетике являются: растяжения мышц ног, рук, спины, вывихи суставов, ушибы, разрывы и надрывы связок и т.д.

Частота встречаемости этих травм у мальчиков выше, чем у девочек в 1,5–2 раза.

3. Полученные данные необходимо применять при профилактике спортивных травм, возникших при занятиях легкой атлетикой, а также как средство восстановления при возникновении травм крупных суставов. Данные исследования необходимо также учитывать при построении тренировочного процесса и медико-биологических обследованиях юных спортсменов.

Список литературы

1. Бирюков А.А. Массаж: учебник для вузов. – М., 2003.

2. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992.

3. Красикова Н.Л. Массаж в спортивной практике. Выпуск 4 в помощь тренеру. – Шымкент, 2004.

4. Башкиров Ф.Б. Спортивный травматизм. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

5. Белая Н.А. Массаж лечебный, оздоровительный: практическое пособие. – М., 1997.

6. Бирюков А.А. Массаж в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физического воспитания. – 1990. – № 2. – С. 54–61.

7. Погосян М.М. Спортивный массаж: учебное пособие. – М., 1999.