

Міністерство освіти і науки України  
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**73-ї наукової конференції професорів, викладачів,  
наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**Том 2**

**21 квітня – 13 травня 2021 р.**

Полтава 2021

відновлення. У зв'язку з цим на перший план виходять питання організації реабілітаційних заходів, які мають носити превентивний характер.

#### *Література*

1. Гаджиев Н.Д. Влияние комбинированной озонотерапии на динамику белков острой фазы воспаления при распространенном перитоните / Н.Д. Гаджиев, М. Насиров, С. Сушков // *Клінічна анатомія та оперативна хірургія*. – 2012. – Т.11, № 3. – С. 36-39.
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В. И. Дубровский. – М., 2006. – 598 с.
3. Попов С. Н. Фізична реабілітація / С.Н. Попов. – Ростов-на-Дону: Фенікс, 2008. – 378 с.

**УДК 615.82**

*Є.С. Бажан, студент 3 курсу  
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,  
Науковий керівник: В.І. Горошко, к.мед.н., ст. викладач  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ВПЛИВ МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА**

Механізм масажу заснований на складних взаємно обумовлених рефлекторних, нейрогуморальних, нейроендокринних і обмінних процесах, регульованих центральною нервовою системою. Початковою ланкою в механізмі реакцій є збудження механорецепторів шкіри, що перетворюють механічну енергію збудників в імпульси, які надходять в центральну нервову систему. Сутність нервово-рефлекторного механізму полягає в тому, що під впливом масажу цій дії в першу чергу піддаються численні і різноманітні нервові закінчення, вбудовані в шкіру, зв'язки, м'язи, кровоносні судини і внутрішні органи [1].

Крім нервового фактора, важливу роль в механізмі масажу грає гуморальний фактор. Під впливом масажу в тканинах активізуються високоактивні речовини: гістамін, ацетилхолін. Перебуваючи в шкірі в зв'язаному стані, вони під впливом масажу переходять у вільний стан, всмоктуються в кров і поширюються по всьому організму. Існує велика кількість різновидів масажу, кожен з яких направлений на чітку ціль. Наприклад гігієнічний масаж спрямований на зміцнення здоров'я, косметичний спрямований на покращення стану шкіри, спортивний застосовується для фізичного покращення спортивної форми спортсмена. Будучи комплексом різноманітних вправ, масаж є запорукою успіху будь-якого спортсмена. Підготовчий масаж робиться для підготовки спортсмена для покращення спортивних досягнень в найкоротші терміни і з меншими витратами психофізичної енергії. [2]

Масаж має загальнозміцнюючу дію на м'язову систему, покращує їх скоротливу функцію, підвищує силу і працездатність. При відновлювальному лікуванні суглобів найбільш ефективні методи розтирання. Масаж активізує секрецію синовіальної рідини, сприяє розсмоктуванню набряків, патологічних відкладень в суглобах. Масаж

активно впливає на газообмін, мінеральний і білковий обмін, збільшує виділення азотистих органічних речовин і мінеральних солей з організму. Під впливом різних масажних маніпуляцій підвищується електрична активність м'язів, значно змінюються окислювально-відновні процеси, збільшується приплив кисню в кров, збільшується виділення вуглекислого газу.

Основним завданням передстартового масажу є підготовка нервово-м'язового апарату, дихальної та серцево-судинної систем, запобігання можливих травм опорно-рухового апарату. Існує два види передстартового масажу: стимулюючий, призначений для зняття депресивного стану і заспокійливий, основною метою якого є зниження надмірної напруги. Головною відмінною особливістю передстартового масажу є те, що спортсмен не вимагає додаткових енергетичних витрат, як це відбувається при спеціальних фізичних вправах перед стартом. Передстартовий масаж дозволяє нормалізувати емоційний стан спортсмена, нормалізувати фізіологічні показники. При проведенні масажу необхідно враховувати самопочуття спортсмена, температуру навколишнього середовища, а також структуру тренування в залежності від виду майбутніх змагань. При виконанні масажу у спринтерів, бар'єристів, стрибунів в довжину і потрійних стрибунів ретельно масажуйте задню поверхню м'язів стегна, гомілковостопний суглоб і ахіллове сухожилля. Особливо ретельно масажуються м'язи і місця їх прикріплення до кісток. Збільшення м'язового кровотоку призводить до підвищення шкірної і внутрішньо-шкірної температури. Застосування судинорозширювальних мазей, що викликають ефект гіперемії, покращує стан масажованих тканин. [3]

Масаж робиться в положенні лежачи або сидячи. Тривалість масажу становить 5 – 15 хвилин, в залежності від виду спорту, індивідуальних особливостей спортсмена, показників збудливості м'язів та ін. Відомо, що кожна група м'язів має типові показники збудливості. Таким чином, м'язи рук, що виконують згинання в ліктьових суглобах, мають більшу збудливість, ніж м'язи-розгиначі. Тому м'язи-згиначі масажуються менш енергійно, ніж м'язи-розгиначі.

Перевага тієї чи іншої техніки залежить від поставленого завдання: при передстартовій апатії переважають розминання, струшування, вібрація, а при передстартовій лихоманці – погладжування і розтирання. Особливо обережним повинен бути масаж під час тренувань (змагань) в несприятливих кліматичних умовах. Масаж робиться не пізніше, ніж за 30 – 45 хвилин до початку тренування або змагань.

**Висновок.** Масаж сприяє збільшенню кровопостачання масажованих ділянок тіла, покращує відтік венозної крові і лімфи, активізує шкірне дихання, обмінні процеси, підсилює функції потових і сальних залоз, видаляє омертвілі клітини шкіри. Масаж надає позитивну, заспокійливу дію на нервову систему, допомагає відновити працездатність організму після стомлення. Основним завданням передстартового масажу є підготовка нервово-м'язового апарату, дихальної та серцево-судинної систем, попередження можливих травм опорно-рухового апарату, нормалізація емоційного стану спортсмена, нормалізація фізіологічних показників. Масажуються ті частини тіла, які будуть нести найбільше навантаження.