

Practice. 2007, Vol. 13. Is. 2. Pp. 78–84.
DOI: 10.1016/j.ctcp.2006.09.003.

8. Solomon Z., Mikulincer M., Ohry A., & Ginzburg, K. Prior trauma, PTSD long-term trajectories, and risk for PTSD during the COVID-19 pandemic: a 29-year longitudinal study. Journal of psychiatric research. 2021, № 141. Pp. 140–145. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2021.06.031

9. Voigt J. The Man Who Invented "Qigong. The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness. 2013, № 23 (3). Pp. 28–33.

10. Yost T. L., Gill T. A. Qigong As A Novel Intervention For Service Members With Mild Traumatic Brain Injury (2013). US Army Research. 2013. URL: <https://digitalcommons.unl.edu/usarmyresearch/23> (дата звернення 01.10.2024).

11. Yost T. L., Taylor A. G., Qigong as a Novel Intervention for Service Members With Mild Traumatic Brain Injury. EXPLORE. 2013, Vol. 9, Is. 3. Pp. 142–149. DOI: 10.1016/j.buildenv.2013.02.002.

Довгань О. М. [https //orcid.org/. 0000-0001-9409-2492](https://orcid.org/.0000-0001-9409-2492)

Тригуба М. Ю.

ЗАСТОСУВАННЯ КЛАСИЧНОГО І СПОРТИВНОГО МАСАЖУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка.

Анотація. Масаж, як оздоровчий та лікувально-профілактичний засіб був відомий давно. Він зародився як засіб народної медицини і розвивався поруч з іншими видами лікування у багатьох племен і народів. Найбільш ефективно його використовували при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, спазми м'язів, крім того, масаж служив засобом релаксації, а також при лікуванні деяких терапевтичних захворювань. Спортивний масаж використовують для зняття втоми,

профілактики травм, захворювань опорно-рухового апарату і підвищення спортивної працездатності та підготовці спортсменів до змагань.

Annotation. *Massage has been known for a long time as a health and preventive medicine. It originated as a means of folk medicine and developed alongside other types of treatment among many tribes and peoples. It was most effectively used in the treatment of diseases of the musculoskeletal system, muscle spasms, in addition, massage served as a means of relaxation, as well as in the treatment of some therapeutic diseases. Sports massage is used to relieve fatigue, prevent injuries, diseases of the musculoskeletal system and increase sports performance and prepare athletes for competitions.*

Key words. *Classic, sports massage, volleyball, joint.*

Ключові слова. *Класичний, спортивний масаж, волейбол, суглоб.*

Актуальність. Класичний і спортивний масаж займає одне з провідних місць у профілактиці захворювань, лікуванні хворих та у підготовці спортсменів до тренувань і змагань та у спортивній реабілітації [4, 5]. На сьогодні у спортивній медицині та реабілітації розроблено і запроваджується у практику багато нових методик (протоколів) лікування, допоміжних масажних апаратів. Тому теоретичне вивчення і практичне використання масажу у спортивній практиці є актуальним і підлягає подальшому вивченню.

Постановка проблеми. Волейбол – цікава, захоплююча спортивна гра якою займаються велика кількість шкільної молоді і звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних результатів. Але, для досягнення в такій грі майстерності, треба багато тренуватись, приймати участь у змаганнях, мати високий рівень підготовки. Для подальшого росту спортивних досягнень необхідна раціональна побудова тренувального процесу із застосуванням усього арсеналу засобів, направлених на підвищення працездатності волейболістів. Одним з найбільш ефективних засобів, які збільшують і

відновлюють спортивну працездатність, є спортивний масаж [1, 2]. У зв'язку з підвищенням інтенсивності тренувального процесу значно зріс відсоток виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату, перевтоми, неврозів. Великі фізичні і психоемоційні навантаження приводять до перенапруження тканин опорно-рухового апарату у волейболістів. Травми і захворювання, які виникають на фоні хронічної втоми, гіпоксії, порушення мікроциркуляції і біохімічних змін в крові, знижують спортивну дієздатність і заважають росту спортивних результатів. У зв'язку з цим виникає необхідність максимально використовувати сучасні засоби відновлення спортивної дієздатності, які сприяють зняттю втоми і профілактиці травматизму. Найбільш ефективний і простий з них – масаж. Отже, масаж є ефективним засобом зняття втоми, підвищення спортивної дієздатності, нормалізації психоемоційного стану, профілактики перевтоми, виникнення травм і захворювань у спортсменів, в тому числі і у волейболістів [3].

Мета дослідження: за допомогою спортивного масажу допомогти волейбольній команді реабілітуватися у процесі тренувань, підготовки до змагань та після травм.

Методи дослідження. Аналіз особливостей проведення спортивного масажу волейболістів проводився методом інформаційного пошуку з літературних джерел, каталогів і мережі Internet та практичного застосування.

Результати дослідження. Дослідження проводилися у Комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі № 1 м. Тернопіль. У дослідженні взяли участь 28 спортсменів - волейболістів 15-17 років, які були розділені на дві групи. Всі вони систематично займалися на навчально-тренувальних заняттях за однаковою програмою з волейболу для спортсменів, які тренуються 5 разів на тиждень. Всі спортсмени були поділені на дві групи – контрольну і експериментальну. В кожну групу входило по 14 юнаків – волейболістів. Гравці експериментальної групи отримували загальний класичний масаж по 10 процедур на місяць після тренувань, гравцям контрольної групи проводився реабілітаційний масаж після отримання

ними травм плечового і гомілково-стопного суглобів. На третьому етапі, нами були проаналізовані травми, які найчастіше виникають у волейболістів та вплив класичного і спортивного масажу для їхньої реабілітації. У процесі дослідження нами було виявлено, що у волейболістів найчастіше травмуються надп'яtkово-гомілковий, пальці верхньої вільної кінцівки, плечовий, колінний суглоби. Для проведення процедури масажу ми обрали плечовий, колінний і гомілково-стопний суглоби, так як вони досить масивні і потребують особливої уваги у профілактиці травм і лікуванні.

Під час спостережень, які проводились на протязі шести місяців за тренуваннями спортсменів-волейболістів можна відзначити, що на першому місці стоять травми гомілково-стопного суглобу, на другому пошкодження фалангів пальців верхньої кінцівки, третє місце можна відвести травмам плечового і колінного суглобів. На початку дослідження за даними тренера і медичного працівника за шість місяців у контрольній групі було зафіксовано 27 травм гомілковостопного суглобу, що становить 3,78 %, 21 травма великого і вказівного пальців, відповідно 2,98 %, 12 колінного, 1,68% і 8 плечового суглобів, 1,12 %. У експериментальній групі кількість травм була приблизно такою ж, як у контрольній.

За весь період дослідження у контрольній групі нами було зафіксовано 17 травмувань гомілковостопного суглобу (розтягнення зв'язок, підвивихи, ушиби,) що становить відповідно 2, 38 %, 15 травм великого і вказівного пальців (вивихи і ушиби), відповідно 2,10 % і 7 колінного, 0, 98% і 4 плечового, 0,56 % суглобів, відповідно (розтягнення хрестоподібної зв'язки, пошкодження менісків, травматичні ушкодження м'язів, забої). У експериментальній групі травмований гомілковостопний суглоб у 8-ми спортсменів, що становить 1,12 %, 6-ть отримали ушкодження пальців, 0,84 %, один колінного та два плечового суглобів, відповідно, 0,35 %. Після огляду лікаря, встановлення діагнозу і його рекомендацій нами проводився курс масажу. За шість місяців досліджень ми провели чотирнадцять курсів

загального спортивного масажу у експериментальній групі і тридцять два курси у контрольній, гравці якої отримували травми під час тренувань або змагань.

За весь період педагогічного експерименту було помічено, що кількість травм значно зменшилась, покращилось самопочуття спортсменів - волейболістів. В даному випадку масаж доповнював розминку. М'язи були більш еластичними, не відчувалось скутості в суглобах, була більшою амплітуда їх рухів.

У контрольній групі при проведенні масажу тільки після травм одного із перелічених вище суглобів ми спостерігали загальну картину отриманих травм, особливо збільшувався травматизм під час змагань. Після травмування одного із суглобів нами проводився масаж за методикою деяких пошкоджень чи захворювань. Нами використовувалась загально прийнята методика масажу частин тіла.

Крім описаних вище травм для волейболістів характерними можуть бути наступні травми: забої верхніх і нижніх кінцівок, розтягування зв'язок, сухожилок, м'язів ніг, рук, тулуба; вивих плечових, гомілковостопних суглобів у невеликій кількості ліктьових, променево-зап'ястних, колінних, потертості стоп ніг, судоми м'язів в основному литкових і стегнових. Розриви м'язів і сухожилок спостерігаються не часто. Найчастіше волейболісти травмують фаланги пальців і кистей, плечовий, колінний та гомілково-ступний суглоби. Причинами виникнення травм суглобів і м'язів на волейбольному майданчику можуть бути: гра в безпосередній близькості від сітки; при атаках і постановці блоків. У всіх учасників педагогічного експерименту, які бажали оцінити вплив масажу на стан організму і самопочуття, зняття втоми, контролювались такі показники і функціональні параметри, як вік, стать, вага, зріст, спортивна кваліфікація (в даному випадку волейбол), загальна тривалість занять спортом, передумова застосування (розминка, травма, відновлення), Учасниками здійснено суб'єктивний аналіз самопочуття 1-10 бал, стану втоми 1-10 бал,

психоемоційного стану (+, -), оцінка тривалого застосування масажу (позитивна, негативна). Всі учасники педагогічного експерименту оцінили застосування спортивного і відновного масажу та свій психоемоційний стан – позитивно 9-10 балів; аналіз загального самопочуття оцінено у 9-10 балів; стан втоми у 1-2 бали.

Висновки.

1. Масаж сприяє зниженню м'язового тону, збільшенню притоку кисню, впливає на окислювально-відновлюючі процеси, збільшення секреторної і рефлекторної функції, крово- і лімфотоку, зменшує біль, підвищує температуру м'язів у спортсменів до великих фізичних навантажень.

2. Масаж являється складовою частиною підготовки до гри у волейбол, а також реабілітаційним засобом відновлення після тренувань і змагань, особливо якщо вони проводяться тривалий час.

3. Проведення підготовчого масажу у спортсменів приводить до різкого зниження виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату, а після травм сприяє кращому відновленню травмованої ділянки і швидшому відновленню.

Список літератури.

1. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В. Масаж загальний. Самомасаж. Тернопіль : Урмедкнига. 2018. 304 с.

2. Довгань О.М., Давибіда Н.О., Левандовська Л.Ю. Основи класичного масажу для дорослих і дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль : навчальна книга -Богдан, 2024. 184 с.

3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

4. Реабілітаційний масаж : підручник для студентів I рівня вищої освіти / Л. О. Вакуленко [та ін.] ДВНЗ

"Тернопільський державний медичний університет ім. І. Я. Горбачевського". Тернопіль : ТДМУ "Укрмедкнига". 2018. 524 с. : іл.

5. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. Львів : Сплайн, 2013. 304 с.

**Довгань О.М., [https //orcid.org/. 0000-0001-9409-2492](https://orcid.org/0000-0001-9409-2492)
Савчук Н. Ю.**

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка

Анотація. *Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій. Це загальновідомі факти та на жаль, найчастіше ми не дотримуємося норм фізичної активності. Оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилася рухова активність школярів. Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.*

Annotation. *Annotation. Physical activity is an essential component of every person's life. Organized physical activity further contributes to leading a healthy lifestyle, which, in turn, has a positive effect on the general level of well-being;*