

**КОМПЛЕКС МАССАЖНЫХ ТЕХНИК ПРОФИЛАКТИКИ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТРАВМ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Е.С. Сивухина, В.В. Пономарев

ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия

Данная работа посвящена изучению травм, характерных для спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой, и методам их профилактики и реабилитации с помощью приёмов самомассажа. В исследовании рассматриваются наиболее распространённые виды спортивных травм, такие как растяжения связок, ушибы, воспаления суставов и мышечные спазмы. Описаны эффективные приёмы самомассажа, направленные на ускорение восстановления повреждённых тканей, улучшение кровообращения и поддержание общей физической формы. Особое внимание уделяется профилактическим мерам, позволяющим минимизировать риски получения травм в процессе тренировок и соревнований. Работа будет полезна тренерам, спортивным врачам, а также самим спортсменам, стремящимся поддерживать своё здоровье и высокую работоспособность.

Ключевые слова: спорт легкая атлетика реабилитация, профилактика травм, массаж, спортсмен

**A COMPLEX OF MASSAGE TECHNIQUES FOR THE PREVENTION AND
RECOVERY OF INJURIES IN ATHLETES: A THEORETICAL ASPECT»**

E.S. Sivukhina, V.V. Ponomarev

Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

This work is devoted to the study of injuries typical for athletes involved in athletics and methods of their prevention and rehabilitation using self-massage techniques. The study examines the most common types of sports injuries, such as sprains, bruises, joint inflammation and muscle spasms. Effective self-massage techniques aimed at accelerating the recovery of damaged tissues, improving blood circulation and maintaining overall physical fitness are described. Particular attention is paid to preventive measures to minimize the risk of injury during training and competitions. The work will be useful for coaches, sports doctors, as well as the athletes themselves who strive to maintain their health and high performance.

Keywords: sport athletics rehabilitation, injury prevention, massage, athlete

Спорт – это деятельность, основанная на конкуренции, основной целью которой является достижение результата, превосходящего показатели соперников. Легкая атлетика занимает особое место среди наиболее популярных видов спорта благодаря своему разнообразию дисциплин, включающих бег, прыжки, метания и другие физические упражнения. Чтобы успешно выступать на высоком уровне, спортсмены вынуждены адаптироваться к постоянно растущим требованиям, что влечет за собой необходимость внедрения инновационных тренировочных методик, ориентированных на развитие выносливости, силы и скорости. Однако интенсивные тренировки и участие в соревнованиях нередко сопровождаются повышенным риском получения травм мышц, связок и суставов. Травматизм в спорте может возникать по различным причинам, начиная от технических ошибок при выполнении упражнений и заканчивая недостаточным разогревом или чрезмерными нагрузкам (таблица № 1)

Таблица 1. – Причина травматизма в спорте

№п/п	Причина	Описание
1	Недостаточная подготовленность	Часто спортсмены, занимаются без должного уровня физической подготовки, что может привести к перенапряжению и травмам
2	Неправильная техника выполнения упражнений	Ошибки в технике ведут к неправильной нагрузке на суставы и мышцы, что повышает риск травм.
3	Отсутствие разминки	Пренебрежение разминкой перед тренировкой может привести к растяжениям и другим травмам.
4	Недостаток отдыха и восстановления	Часто спортсмены не уделяют должного внимания времени для восстановления, что может вызвать хронические травмы.

В легкой атлетике типичные травмы в основном относятся к нижним конечностям (70%), ссадины – 50%, раны – 19%, повреждения сумочно-связочного аппарата суставов – 15% [1, 2].

Чтобы продлить спортивную карьеру и минимизировать риски травм, важно уделять внимание профилактике и своевременному восстановлению. В связи разрабатывается спортсменам массажный комплекс, который будет предлагаться спортсменам перед тренировкой (в качестве разминки), после нее и даже в домашних условиях после занятий.

Массаж является одним из эффективных методов восстановления после спортивных травм и профилактики новых повреждений.

Таблица 2. – Классификация травм по роду занятий

Род деятельности	Травмы
Бег на короткие дистанции	Травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы, ссадины.
Бег с барьерами	Травмы двуглавой мышцы бедра, икроножной и камбаловидной мышц голени, растяжения, повреждение ахиллова сухожилия, растяжение связок голеностопного и коленного суставов ссадины, ушибы нижних конечностей при ударах о барьер, ушибы области коленного сустава, растяжения связок голеностопного сустава, переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений.
Бег на средние и длинные дистанции	Ушибы, заболевания стопы и голени, возникающие при тренировках на твердой дорожке и при физических перегрузках икроножной и камбаловидной мышц.
Прыжки в высоту	Растяжения связок голеностопного сустава, повреждения связок и менисков коленного сустава, ушибы пяточной кости, травмы мышц спины, переломы костей предплечья, возникают при падении на вытянутую руку. При недостаточно усвоенной технике прыжков с шестом, кроме указанных травм, могут произойти вывихи суставов верхних конечностей, повреждения позвоночника и головы при приземлении не на ноги, а на спину или голову, особенно при поломке неисправного шеста

Массажный комплекс для спортсменов:

Перед тренировкой

Цель: подготовить мышцы и суставы к нагрузкам, улучшить кровообращение и повысить гибкость.

Таблица 3. – Техники самомассажа

Зона массажа	Техника массажа	Длительность
Стопа	1. Спортсмен размещает пять пальцев одной руки между пальцами ноги и начинает плавно сгибать и разгибать пальцы ног. Одновременно второй рукой он мягко нажимает большим пальцем на основание пальцев ноги и выполняет продольные движения вдоль мышечных волокон. 2. Спортсмен размещает пять пальцев одной руки между пальцами ноги и начинает плавно сгибать и разгибать пальцы ног. Одновременно второй рукой он мягко нажимает большим пальцем на основание пальцев ноги и выполняет продольные движения вдоль мышечных волокон.	1 минута
Голень	1. Спортсмен разделяет головки икроножной мышцы большими пальцами рук надавливая вглубь мышцы и выполняет тыльное и подошвенное сгибание стопы. 2. Фалангами пальцев спортсмен выполняет продольное движение вдоль волокон. 3. Миофасциальный релиз с мячами или роллами: мягкая прокатка голени от подколенной чашечки и до стопы.	1,5 - 2 минут
Колено	Растиранию колена вокруг. Колено является «заложенным» тазобедренного и голеностопного суставов, поэтому также при выполнении массажных техник на вышестоящий и нижестоящий регион работа осуществляется и над коленом.	1 минута
Бедро	1. Сидя на стуле, спортсмен разгибает ногу в колене, надавливая ладонью на бедро, и выполняет сгибание. После ослабления давления нога разгибается в колене, и цикл самомассажа продолжается. 2. Спортсмен садится на массажный ролик под основания седалищных бугров, выпрямляя ноги в длину, и с надавливанием перемещается от основания до коленной чашечки и обратно.	2 минуты
Ягодица	Спортсмен садится на массажный ролик и выполняет медленные скользящие движения, прокатываясь по всей площади ягодичной мышцы	2 минуты

1. *Разогревающий массаж*: Легкими поглаживаниями и растираниями разогрейте мышцы ног, бедер, спины и плечевого пояса. Это поможет улучшить кровоток и подготовить тело к физической активности.

2. *Растирающий массаж*: Более интенсивные движения помогут активизировать мышечные волокна и ускорить обмен веществ. Используйте круговые и поперечные движения для глубокого воздействия на ткани.

3. *Легкий разминающий массаж*: Аккуратно разомните крупные группы мышц, чтобы улучшить их эластичность и предотвратить возможные микротравмы.

Массаж во время тренировки

Цель: поддержать работоспособность мышц, снять усталость и предотвратить появление судорог.

1. *Легкий разогревающий массаж*: Между подходами или упражнениями можно делать легкие растирающие движения, чтобы усилить приток крови к работающим мышцам. Например, массируя икры или квадрицепсы, вы сможете лучше подготовиться к следующему подходу.

2. *Самомассаж с использованием роликов или мячей*: Если у вас есть доступ к массажным роликам или специальным мячам, сделайте короткую разминку на них. Прокатывание мышц помогает снять напряжение и улучшить их эластичность.

3. *Массаж триггерных точек*: Если чувствуете боль или дискомфорт в определенной точке, попробуйте слегка надавливать на эту область пальцами или теннисным мячом. Это поможет временно облегчить болевые ощущения и вернуть мышцу в рабочее состояние.

4. *Стретчинг с элементами массажа*: После выполнения упражнений на определенную группу мышц, потратьте минуту-две на легкое растягивание с одновременным мягким разминанием. Это поможет избежать судорог и поддержит гибкость.

После тренировки

Цель: снять напряжение, устранить мышечные спазмы и ускорить восстановление.

1. *Расслабляющий массаж*: Начните с мягких поглаживающих движений, постепенно переходя к легким растираниям. Это позволит успокоить нервную систему и нормализовать работу мышц.

2. *Мягкое разминание*: Разомните мышцы вдоль волокон, уделяя особое внимание участкам, испытывавшим наибольшие нагрузки. Избегайте резких и сильных воздействий, чтобы не усугубить возможное воспаление.

3. *Поглаживающий массаж*: Завершающим этапом будет мягкое поглаживание всех проработанных зон. Это способствует расслаблению и улучшению кровообращения.

Домашний массаж

Цель: поддерживать мышечный тонус между тренировками и предотвращать застойные явления.

1. *Самомассаж*: Используя различные массажеры (например, ролики, мячики), выполните легкий самомассаж основных групп мышц. Сконцентрируйтесь на проблемных зонах, где ощущается напряжение или дискомфорт.

2. *Релаксация*: Погладьте и аккуратно помассируйте плечи, шею и спину, чтобы снять накопившееся напряжение. Это особенно полезно после тяжелого дня или интенсивной тренировки.

Однако для обеспечения эффективности массажных техник необходимо понимание спортсмена мест, где необходимо отрабатывать мышцы и с какими мышцами необходимо поработать в случае растяжения, ушибов, повреждений суставов (Таблица № 3). Как описано выше для бегунов, прыгунов травмы преимущественно относятся к нижним конечностям, для метателей – как нижних, так и верхних конечностей. [3-5].

Список использованных источников

1. Мамонов, А. С. Методические основы подготовки в легкой атлетике / А. С. Мамонов. – М.: ИААФ, 2008. - С. 71-73.

2. Бекетов О.В., Рахметжанов А.С. и др. Опыт исследования травматизма в спортивных единоборствах // Современные проблемы науки и образования. 2023. № 1.

3. Епифанов В.А., Епифанов А.В., Глазкова И.И. и др. «Массаж в медицинской реабилитации. Иллюстрированное учебное пособие» – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023 (290–320).

4. «Теория и методика российской системы спортивного массажа. Учебное пособие для вузов.» Объем: 249 стр. ISBN: 978–5–507–47134–8 (127–152).

5. Бирюков А.А. Спортивный массаж. -2-е-изд., -М.: Издательский центр «Академия», 2008г, 576 с.