

МАССАЖ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

В настоящее время в спортивной практике достаточно часто упоминается термин «травма», а озвучивание этого термина определяет главный вопрос: насколько она серьезная и когда спортсмен сможет вернуться к прежнему режиму тренировочных занятий?

Причины спортивного травматизма различны, однако до настоящего времени в отечественной литературе нет единой номенклатуры причин возникновения спортивных повреждений, так же как и нет классификации спортивного травматизма. Для унификации учета и анализа причин травматизма в спорте используется следующая классификация.

1. Неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неправильная методика проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена.
4. Неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
5. Нарушение правил врачебного контроля и его недостаточность.
6. Нарушение спортсменом дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

С целью снижения вероятности возникновения травм и их профилактики применяют различные средства: специальная целенаправленная подготовка, тщательный врачебный контроль, адекватное нормирование нагрузки, широкое использование средств восстановления.

В настоящее время одним из таких средств является спортивный массаж. Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым-Серазини на основе классического массажа. Данный массаж применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Он подразделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный и массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

Цель нашего исследования заключалась в определении эффективности воздействия специально подобранных массажных приемов на опорнодвигательный аппарат баскетболистов с целью лечения, восстановления и профилактики травматизма.

Исследования проводились на базе баскетбольного клуба «СОЖ» (г. Гомель) на протяжении двух месяцев. В исследовании приняла участие мужская команда баскетболистов (12 человек).

С учетом специфики травм в различных видах спорта разработаны и применяются различные методики массажа. Так как в баскетболе большинство травм приходится на конечности и суставы, меньше – на туловище и

позвоночник, нами была разработана краткая классификация методик массажа для баскетболистов, включающая методику проведения массажа:

- при растяжении связок суставов (дисторсии);
- при вывихах;
- при повреждении фасций и мышц;
- при миалгии; – при миозите;
- при ушибах и растяжениях связок и мышц.

Для оценки эффективности воздействия массажа на опорно-двигательный аппарат баскетболистов в нашем исследовании мы использовали метод миометрии как объективный метод оценки функционального состояния мышц нижних конечностей (в частности, *m. Gastrocnemius s. & d.*).

Принципиальное отличие метода миометрии от установленных методов измерения мышечного тонуса посредством пальпации, растяжения мышцы или оценки ее жесткости состоит в том, что при применении миометрии одновременно измеряют характеристики тонуса мышцы и две ее биомеханические характеристики – эластичность и жесткость.

Миометрические измерения проводились в вечернюю тренировку, и имели следующий порядок: игроку наносился маркер на определенный участок мышцы, которая подвергалась обследованию (в нашем исследовании – большая икроножная (*m.gastrocnemius S&D*)). Для измерения было определено оптимальное положение для получения достоверных результатов: нога согнута в колене и положена на опору (в этом положении мышцы максимально расслаблены). Измерение производилось до тренировки и после тренировки в двух положениях – в максимально расслабленном положении и максимально напряженном (R – relaxed; C – contracted). После проведения массажа измерения повторялись. Все полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Результаты миометрического исследования *m.gastrocnemius (s&d)* до и после проведения тренировочных занятий и массажных воздействий

Мышцы	Frequency, Hz						Decrement					
	Исходное		После тренировки		После массажа		Исходное		После тренировки		После массажа	
	R	C	R	C	R	C	R	C	R	C	R	C
<i>M.gastrocnemius (sinistra)</i>	16.13	14.29	14.71	18.52	13.89	17.86	1.18	0.91	0.63	1.07	1.04	1.21
<i>M.gastrocnemius (decstra)</i>	16.14	15.15	14.71	19.23	13.51	18.52	1.16	0.8	1.08	1.03	1.49	1.25

Продолжение таблицы

Мышцы	Stiffness, H/m					
	Исходное		После тренировки		После массажа	
	R	C	R	C	R	C
M.gastrocnemius (sinistra)	323	288	264.1	604.7	273.9	604.6
M.gastrocnemius (decstra)	319	256.5	327.4	560.9	257.6	730.7

Как показали проведенные нами исследования, спортивный массаж, проводимый непосредственно после тренировки, влияет на состояние мышц кратковременно, и для полного восстановления функциональности мышц требуется более длительное время, а также использование дополнительных средств восстановления.