

**Корота М. В.,  
асистент**

*Національний аерокосмічний університет  
«Харківський авіаційний інститут»,  
м. Харків, Україна*

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ, МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ТА КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ТА ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ПОВТОРНИХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНІВ**

**Вступ.** Спорт, особливо контактні види, супроводжується високим рівнем травматизму опорно-рухового апарату. Повторні травми є однією з головних причин зниження функціональної готовності спортсменів, тривалого відсторонення від тренувань та передчасного завершення спортивної кар'єри.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних немедикаментозних методів відновлення. Спортивний масаж, міофасціальний реліз та кінезіотейпування мають значний потенціал для прискорення фізичної реабілітації, відновлення еластичності тканин та профілактики рецидивів травм.

**Мета дослідження:** вивчити ефективність комплексної фізичної реабілітації з використанням спортивного масажу, міофасціального релізу та кінезіотейпування як засобу підвищення функціональної готовності та зниження ризику повторних травм у спортсменів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В спортсменів найчастіше виникають хронічні запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, що є наслідком попередньо завданих і не повністю вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перенавантажень. Водночас найчастіше травмуються найбільш навантажені м'язи, зв'язки та суглоби [5].

Як зазначає Л. О. Рядова [7], одним із найбільш ефективних і доступних засобів відновлення спортсменів після травм є масаж.

Спортивний масаж є сукупністю масажних прийомів і маніпуляцій, застосування яких допомагає фізичному удосконаленню спортсмена, сприяє зниженню рівня втоми та підвищенню рівня спортивної працездатності. Його виконують в період тренувань для вдосконалення психофізичних якостей спортсмена та підвищення ефекту працездатності тих ланок опорно-рухового апарату, від яких в період змагань вимагатиметься найбільша напруга [1].

В. І. Титаренко [8] наголошує, що спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, що сприяють підвищенню рівня спортивної працездатності, підготовці до тривалої діяльності та пришвидшенню відновних процесів.

За визначенням К. Р. Водяницької, О. В. Бессарабової, К. Ю. Бойченко [2], С. М. Кокаревої, Б. В. Кокарева [3], міофасціальний реліз

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

є одночасним мануальним впливом на м'язову та сполучну тканини, що спрямований на розслаблення міофасціальних структур.

За даними фахівців [2; 11], завданнями методу міофасціального релізу є: усунути больові відчуття, зняти м'язові спазми і набряклість, поліпшити кровообіг, функціональний стан серцево-судинної та лімфатичної систем, вивести з тканин зайву рідину, досягти емоційного і фізичного розслаблення, прибрати наслідки стресу, звільнити сполучні структури від зайвої напруги, зміцнити нервову систему й опорно-руховий апарат, відновити нормальний обсяг рухів, збільшити рухливість суглобів, підвищити рівень розвитку гнучкості, профілактика зайвої ваги.

С. М. Кокарева і Б. В. Кокарев [3] звертають увагу на те, що вправи міофасціального релізу в поєднанні зі стретчингом є ефективними засобами зменшення больових відчуттів та м'язового гіпертонусу, прискорення відновлення після значних фізичних навантажень, підвищення рівня гнучкості в суглобах та зменшення ймовірності травматизму.

Міофасціальний реліз включає вправи зі спеціальним інвентарем, завдяки якому опрацьовуються міофасціальні структури (м'язи і фасції). Відбувається реабілітація за рахунок поступового стиснення та розтягнення певних м'язових груп [2].

Низка фахівців [2; 3; 12] вказує, що в міофасціальному релізі застосовуються масажні роли і м'ячі, але для впливу на напружену ділянку найчастіше використовується спеціальний рол, який дає можливість опрацювати до 80 % м'язів і фасцій.

За допомогою ролу здійснюється розслаблення основних груп м'язів, при натисканні на нього вагою власного тіла. Вправи з ним діють як глибокий масаж, спрямований на напружені м'язи. М'ячі використовуються для більш точкового і цілеспрямованого впливу. Чим менший м'яч, тим більшою є глибина впливу [12].

Дані К. Р. Водяницької, О. В. Бессарабової, К. Ю. Бойченко [2] свідчать про те, що результатом ефективності використання технік міофасціального релізу є: поліпшення пропріорецепції, функціонального стану систем; зниження больового відчуття, ризику травм через підвищення еластичності м'язів; розслаблення напружених м'язів; психоемоційне розвантаження; підвищення гнучкості та рухливості у суглобах; розширення діапазону рухів.

К. В. Шеховцова і О. С. Некрасов [11] стверджують, що міофасціальний реліз сприяє поліпшенню кровотоку, збільшенню діапазону рухів та скороченню часу відновлення після фізичних навантажень.

За даними Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік [9], кінезіотейпування – це метод наклеювання спеціальної еластичної липкої стрічки – кінезіотерапевтичного тейпа, перфорованих, магнітних дисків або Phiten тейпів для точкового рефлекторного впливу. На думку авторів, тейпування дає можливість усунути біль, тонізувати чи розслабляти м'язи, зміцнити суглоби та зняти набряки. Аплікації дискових магнітних та крестейпів сприяють зменшенню потоку больових відчуттів і набряку, поліпшенню лімфотоку, гемоперфузії та рухливості.

Кінезіологічне тейпування передбачає лікування за допомогою еластичних аплікацій зі спеціального матеріалу – кінезіотейпу. Автори вважають, що застосування кінезіотейпування як додаткового засобу в комплексній програмі фізичної реабілітації може мати кращий позитивний ефект при фізичній реабілітації.

Метод кінезіотейпінгу є ефективним в комплексному лікуванні м'язового болю в спині, шиї, рук, ніг та відновленні після травм і сприяє швидкому відновленню м'язів, суглобів, зв'язок та підтримці м'язів упродовж доби. Водночас цей метод не є конкурентом для класичного тейпування, оскільки не має здатності достатньою мірою підтримувати суглоб й обмежувати його амплітуду, що потрібно в реабілітації наслідків ушкоджень м'язово-зв'язкового апарату [10].

Ю. А. Попадюхи і С. О. Сичова [6] акцентують увагу на тому, що серед сучасних методів відновлення спортсменів кінезіотейпування дозволяє виконати завдання з відновлення та профілактики травм.

На думку О. В. Маслової зі співавторами [4], проведення фізичної реабілітації спортсменів після травм із включенням кінезіотейпування є ефективним засобом зниження ризику виникнення повторної травми.

**Висновки.** Комплексне застосування спортивного масажу, міофасціального релізу та кінезіотейпування є ефективним засобом фізичної реабілітації спортсменів. Таке поєднання методів сприяє прискоренню відновних процесів, зниженню больового синдрому, поліпшенню еластичності м'язів і фасцій, відновленню повного обсягу рухів, підвищенню пропріоцепції та функціональної готовності спортсменів. Системне використання цих методів в комплексі дає можливість значно знизити ризик виникнення повторних травм опорно-рухового апарату в спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити ефективність комплексної фізичної реабілітації з використанням спортивного масажу, міофасціального релізу та кінезіотейпування в спортсменів різних контактних видів спорту з урахуванням специфіки травматизму.

#### **Список використаної літератури**

1. Архипов О. А., Носко М. О., Краснов В. П. Кваліметричні дослідження впливу різновидів масажу на фізичний стан людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 19. С. 51–56.
2. Водяницька К. Р., Бессарабова О. В., Бойченко К. Ю. Особливості впливу міофасціального релізу на міофасціальні структури. *Innovation in science and technology* : abstracts of XIV International scientific and practical conference. January 25–26, 2021. USA, Boston : Primedia E-launch LLC, 2021. С. 49–53.
3. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Міофасціальний реліз як метод профілактики травматизму у висококваліфікованих футболістів. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф. / редкол. : В. Шаломєєв (відпов.

**IV Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

ред.). 24–28 квіт. 2023 р. Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2023. С. 214–218.

4. Маслова О. В., Футорний С. М., Лукасевич І. І., Богданович Л. В., Лисюк С. І., Книш Т. В. Сучасні тенденції впровадження біомедичних технологій у практику спортивної медицини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179) 2024. С. 147–156.

5. Нестерчук Н. Є., Марчук А. В., Гамма Т. В., Гірак А. М., Небова Н. А. Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Rehabilitation and recreation*. 2020. № 6. С. 45–50.

6. Попадюха Ю., Сичов С. Особливості відновлення технічних навичок із важкої атлетики після пошкодження плечового суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019. Вип. 34. С. 98–110.

7. Рядова Л. Вплив масажу на відновлення після спортивних травм. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 294–296.

8. Спортивний масаж : метод. вказівки до практик. занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / укл. : В. І. Титаренко. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с.

9. Стратійчук Н., Козік Н. Знеболюючий та протизапальний ефект кінезіотейпування в неврологічній практиці. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 16.02.2023 р. / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 82–84.

10. Талдикіна Л. В., Козін С. В. Науково-доказовість кінезіотейпування у фізіотерапевтичній практиці та спорті. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків : Національний фармацевтичний університет, 2003. Вип. 4. С. 205–207.

11. Шеховцова К. В., Некрасов О. С. Інвентар для міофасциального релізу на заняттях з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф., 24–28 квіт. 2023 р. / редкол. : В. Шаломєєв (відпов. ред.). Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 306–309.

12. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.