

*Е.В. Бугаев, студент 2 курса 23 группы,  
специальность 49.02.01 Физическая культура  
Руководитель – Ю.В. Рыбалов, преподаватель  
физической культуры ГБПОУ «Суражский  
педагогический колледж имени А.С. Пушкина»*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА И ЛФК В СПОРТЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Аннотация: Эффективным средством для лечения различных спортивных заболеваний и повреждений в настоящее время является массаж и ЛФК. Он помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма. Массаж входит в комплекс лечебных мероприятий, проводимых в больницах, санаториях, поликлиниках, лечебно-профилактических учреждениях. Массаж и ЛФК — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами с целью достижения лечебного или иного эффекта.

При спортивных травмах или заболеваниях опорно-двигательного аппарата методика выполнения массажа подразделяется на методику массажа при заболеваниях позвоночника и методику массажа при заболеваниях суставов. Массаж является одним из важных средств для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Он назначается при ушибах с кровоизлиянием, растяжении мышц, связок и сухожилий, переломах, вывихах и т. д. Массаж помогает снять боль, благодаря ему спадает отек, рассасывается кровоизлияние, укрепляются мышцы, восстанавливаются функции суставов и мышц, быстрее растёт костная мозоль и т. д.

Форма воздействия массажа делится на общую и частную. При общей форме массаж проводится на всех частях тела, но особое внимание уделяется тем зонам, которые связаны с конкретным заболеванием: Выполняется общий массаж не менее 50-70 минут через день, сериями или каждый день в зависимости от течения заболевания и его клиники.

При частной форме массажа массируются только отдельные части тела: рука, нога, спина, кисть, сустав и т. д. Продолжительность сеанса зависит от того, какая часть тела подвергается массажу. Сеанс может длиться от 3 до 30 минут. Частный массаж проводится по методике общего массажа, делается более тщательно, с применением на массируемом органе большого количества приемов.

Цель: изучить использования массажа и ЛФК в спорте при заболевании опорно-двигательного аппарата на примере больных сколиозом.

Сколиоз это заболевание, характеризующееся дугообразным искривлением позвоночника во фронтальной плоскости, сочетающееся с торсией позвонков. Наличие торсии является главным отличительным признаком сколиоза - по сравнению с нарушениями осанки во фронтальной плоскости. Торсия (torsio) - скручивание позвонков вокруг вертикальной оси, сопровождающееся деформацией их отдельных частей и смещением смежных позвонков относительно друг друга в течение всего периода роста позвоночника.

Основные задачи ЛФК: мобилизация дуги искривленного отдела позвоночника; коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции. Занятия ЛФК направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической болезни. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза; наиболее эффективно ее использование в начальных стадиях болезни.

Комплекс средств ЛФК, применяемый в режиме сниженной статической нагрузки на позвоночник, включает: корригирующую лечебную гимнастику; упражнения в воде и плавание; коррекцию положением; элементы спорта; массаж.

Методика ЛФК при сколиозе: занятия лечебной физкультурой нужно проводить в целях общего укрепления организма и специально в целях

предупреждения прогрессирующей и возможной коррекции деформации.

В практической работе следует руководствоваться методическими принципами: общая тренировка организма - применение общеразвивающих упражнений; специальная тренировка организма (формирование осанки; разгрузка позвоночника; развитие мышечной выносливости, упражнения в равновесии). Общая тренировка организма: общеразвивающие упражнения применяются в виде гимнастики, спортивных упражнений и игр. Для лечебных целей более приемлемы гимнастические упражнения. Гимнастика дает возможность избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы, восстанавливать и совершенствовать функцию различных органов и систем организма, точно дозировать нагрузку, позволяет, сохраняя направленность занятий, что в спорте и играх трудно достигается.

Специальная тренировка: в практической работе воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя, проверка этих положений у гимнастической стенки, у спины, у зеркала на каждом занятии. Полезно развивать у детей самоконтроль за правильностью положений и движений, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в подвижных играх. Большое значение для формирования правильной осанки имеют упражнения в равновесии. В целях более совершенного овладения напряжением и расслаблением отдельных групп мышц рекомендуются упражнения с удержанием мешочка с песком на голове. Удержать мешочек на голове при движениях можно только при правильном положении корпуса за счет сокращения мышц спины, что приводит к их укреплению. Упражнения в равновесии: упражнения улучшают координацию движений, развивают ловкость, ориентировку в пространстве и другие качества. Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (бревно, гимнастическая скамейка). Чтобы усложнить упражнение, надо уменьшить площадь опоры или повысить общий центр тяжести тела. Чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем

требуется более точная дифференцировка работы мышц, принимающих участие в уравнивании тела. Поэтому для усложнения можно использовать внезапные переходы от динамических упражнений к статическим.

Упражнения со снарядами (с гимнастической палкой). Упражнения со снарядами значительно способствуют развитию координации движений и повышают эмоциональное состояние занимающихся. Упражнения с палками могут быть симметричными и асимметричными. При симметричных упражнениях основными положениями гимнастической палки по высоте будут: внизу, на груди, перед грудью, на голове, над головой, за головой, на лопатках, за спиной.

Упражнения с мячами: упражнения с мячами состоят преимущественно из таких движений, как толчки, броски и ловля мячей. Спецификой является развитие мышечной силы не только плечевого пояса, но и всего туловища.

Начинать занятия надо с резиновыми мячами, постепенно переходя к медицинболлу (массой не более 1кг). Необходима специальная подготовка детей в умении ловить мяч, чтобы предупредить травмы суставов пальцев во время ловли мяча. При ловле мяча руки нужно вытянуть вперед, навстречу летящему мячу с таким расчетом, чтобы в момент вытягивания рук они могли встретиться с мячом, руки сейчас же сгибаются в локтях для ослабления силы летящего мяча предотвращая травмы.

Рекомендации:

1. Массаж при сколиозах I степени представляет собой совокупность обычных приемов и их вариантов. Массаж направлен на укрепление мышц спины и живота, повышение общего тонуса организма. В тех случаях, когда намечается реберное выбухание, особое внимание уделяют мышцам на стороне сколиоза. Массаж при сколиозе II степени более интенсивный и продолжительный; цель: достигнуть растяжения укороченных, спазмированных мышц и повысить тонус растянутых. Уделяется больше внимания массажу мышц груди, живота, ягодиц, а при необходимости - и нижних конечностей.

2. На стороне вогнутости дуг искривления позвоночника мышцы спины укорочены и напряжены - их расслабляют, а на стороне выпуклости, на растянутых мышцах, выполняют тонизирующие приемы. Напряженные и укороченные мышцы расслабляют приемами поглаживания, растирания и нежной вибрации, растягивания.

3. В области запавших ребер и мышц нельзя допускать надавливаний, недопустимо и жесткое давление на костные выступы. Не допускаются сильные поколачивания в области реберного горба - только легкое постукивание пальцами.

4. При сопутствующем сколиозу плоскостопии выполняется массаж стоп и мышц голени.

5. При массаже почти не применяются тальк, вазелин и т.п., так как они существенно затрудняют использование приемов разминания, сегментарного и точечного массажа.

6. Массаж дополняют элементами мануальной терапии, в основном в форме пассивных растяжений. Коррекция деформаций позвоночника – компетенция исключительно врача-мануального терапевта и ортопеда. Массаж эффективен только в сочетании со средствами ЛФК.

#### Литература

1. Васичкин В.И. Справочник по массажу. – Л.: Медицина, 2020.
2. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. — М.: "ШАГ", 2018.
3. ЛФК. Под общей редакцией В.Е. Васильевой. Учебник для институтов физической культуры. – М., ФКиС. – 2020.
4. Погосян М.М. "МАССАЖ". — ОАО "Издательство Российский спорт", 2017.
5. Шорин Г.А. Методика консервативного лечения сколиоза в отделениях лечебной физкультуры / Шорин Г.А., Попова Г.И., Чухарева А. – Омск, Челябинск, 2017.