

УДК 613.97

## МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ

В. С. ЧУБКОВА, А. Д. МАЧУЛЬСКАЯ

Научные руководители Н. А. ПЕРЕЦ, доц.; А. Н. ПЕРЕЦ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Цель исследования: проанализировать и систематизировать данные об эффективности и недостатках таких методик восстановления, как массаж и тейпирование.

Массаж является одним из наиболее популярных методов восстановления спортсменов после травм. Он представляет собой систематическое и ритмичное воздействие на кожу, подкожную жировую клетчатку, мышцы, сухожилия и связки с целью улучшения кровообращения, лимфотока, увеличения общей подвижности тканей и уменьшения болевых ощущений.

Преимущества метода массажа следующие: улучшение кровообращения и лимфатической дренажной функции, снижение напряжения и болевых ощущений в мышцах, суставах, повышение гибкости и подвижности тканей.

К основным недостаткам метода массажа относятся: ограничения в использовании при определенных типах травм или состояниях, возможность повреждения тканей при неправильном применении, неэффективность в некоторых случаях, например, при тяжелых повреждениях костей или хрящей.

Тейпирование является методом восстановления после травм, который включает в себя использование эластичных лент, наклеенных на кожу, чтобы уменьшить боль, улучшить подвижность конечностей и снизить риск повторной травмы.

Преимущества метода тейпирования следующие: поддержка поврежденных тканей, предотвращение избыточного движения и уменьшение риска повторной травмы, снижение болевых ощущений и улучшение функциональности поврежденных тканей, уменьшение отека и улучшение кровообращения в поврежденной области, возможность быстрой адаптации к любой форме тела.

Недостатки метода тейпирования могут включать: возможность аллергических реакций на компоненты тейпа, необходимость использования профессионального массажиста или врача для правильного нанесения тейпа.

Массаж является одним из самых результативных методов восстановления.

Тейпирование может быть эффективным лишь в некоторых случаях. Эффективность методов восстановления спортсменов после перенесенных травм зависит от типа травмы и индивидуальных особенностей спортсмена. Поэтому для наилучшего результата рекомендуется использовать сочетание различных методов, а также индивидуальный подход к каждому спортсмену.