УДК 615.322
Присяжнюк О.А.[1], Демченко Я.А.[2]
[1] канд. хім. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. УФКСз-219м НУ «Запорізька політехніка»

## ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИК ВІДНОВНОГО МАСАЖУ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Актуальність теми. Сьогодні масаж як ефективний метод фізичної терапії набуває широкого застосування для фізичного удосконалення. Масаж у межах відновного лікування різних органів і систем дозволяє зменшити обсяг лікарської терапії та навантаження. Як найбільш адекватний і фізіологічний для організму людини оздоровчий засіб, масаж добре поєднується з фізичними вправами, специфічними для різних видів спорту.

Метою дослідження було проаналізувати та виділити особливості застосування методик відновного масажу у спортсменів в різних видах спорту.

Найважливішими із завдань підготовки спортсмена є відновлення функціонального стану. Поряд з фізичною і психологічною підготовкою спортивний відновлювальний масаж сприяє підвищенню фізичної працездатності спортсменів, зростанню спортивних результатів. Нами були досліджені теоретичні та методичні джерела, в яких представлені різні підходи до відновного масажу та виявлене наступне.

- Ігрові види спорту (футбол, баскетбол, ручний м'яч, хокей з шайбою і ін.). Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень, тривалість його 30 - 35 хв. Особлива увага приділяється масажу кінцівок, поясниці, верхньому плечовому поясу, дихальним м'язам. Один раз на тиждень масаж проводиться в сауні (лазні), тривалість 15-25 хв; масажуються найбільш навантажені м'язи (прийоми – погладжування, неглибоке розминання, трушення і активно-пасивні рухи).

- Спортивна боротьба (класична, вольна, дзюдо, самбо і ін.). Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень (залежно від вагової категорії), тривалість 25-30 хв. Прийоми: погладжування, розтирання, розминка, трушення і елементи східного масажу. Один раз на тиждень проводиться масаж в сауні, коли масажуються найбільш навантажені м'язи (тривалість масажу 25-35 хв).

- Водні види спорту (плавання, стрибки у воду, ватерполо). Відновний масаж проводиться 3-4 рази на тиждень по 25-35 хв. У плавців масажують ті частини тіла, які несуть найбільше навантаження. У вільному стилі (стаєри) – плечовий пояс, руки, спина; у спринтерів – додатково ноги; у батерфляї (дельфін) – спину, плечовий пояс і руки; у плавців стилю «брас» – руки і ноги (особливо колінні суглоби і задня група м'язів); у плавців на спині – плечовий пояс, руки, передня поверхня ніг.

- Стрільба (з лука, пістолета, гвинтівки і ін.). Характеризується статичністю поз, затримкою дихання, все це нерідко приводить до розвитку ряду патологічних змін в опорно-руховому апараті. Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень, один раз в сауні (парній лазні). Тривалість масажу 25-35 хв. При масажі спини використовують прийоми сегментарного масажу.

- Лижний і ковзанярський спорт. Відновний масаж показаний 2-3 рази на тиждень (25-35 хв). При цьому особлива увага приділяється масажу дихальної мускулатури (міжреберні проміжки, діафрагма), нижніх кінцівок і поясниці у ковзанярів; спини, плечового поясу, рук, ніг і дихальної мускулатури – у лижників-гонщиків.

- Велосипедний спорт. Відновний масаж виконується 3-4 рази на тиждень, один з них в сауні (парній лазні). Тривалість масажу 25-35 хв. Особлива увага приділяється масажу нижніх кінцівок, дихальної мускулатури, поясниці. У спортсменів, що змагаються на треку масажують ще плечовий пояс, руки. Якщо траса гонки у велосипедистів проходить по бруківці (жорсткому ґрунту), то масажують також руки і плечовий пояс. Перед днем відпочинку можна проводити масаж у ванні (температура води 36-38 °С).

- Легка атлетика (біг, спортивна ходьба, стрибки, метання, штовхання ядра). Відновний масаж проводиться 3-4 рази на тиждень (тривалість 25-35 хв), один раз в сауні (парній лазні); при цьому масажують найбільш навантажені м'язи з подальшим втиранням в них протизапальних мазей. Масаж повинен бути м'яким, нетривалим за часом. Включаються в основному щадні прийоми. Якщо відчувається значне напруження в м'язах, то ручний масаж проводиться у ванні (температура води 36-38°С) протягом 10-15 хв. Масажують м'язи нижніх кінцівок і поясницю.

- Спортивна гімнастика. Ациклічний вид спорту, що включає вправи динамічного, статичного і силового характеру. Один з найважливіших чинників в підготовці гімнастів − масаж з розігріваючими мазями. Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень (тривалість 25-35 хв). Один раз на тиждень він робиться в сауні (парній лазні); масажують найбільш навантажені і хворобливі м'язи. При проведенні змагань, в проміжках між підходами до снарядів проводиться короткочасний відновний масаж. Прийоми – погладжування, розтирання, неглибока розминка і трушення м'язів через тренувальний костюм.

Таким чином були узагальнені особливості виконання відновного масажу в різних видах спорту. При призначенні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження та особливості функціональних змін в організмі спортсмена. Окремо треба виділити, щоб відновлення функціонального стану здійснилося швидше, необхідно використовувати відновлювальний масаж після навантажень (як під час тренувань, так і під час змагань). Це робить масаж важливим складовим елементом програм фізичної реабілітації в спорті.