

УДК 615.82

Алімерданов Р.С.¹, Присяжнюк О.А.², Сидорин В.О.³

¹студ. гр. УФКС-212м НУ «Запорізька політехніка»

²канд.хім.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

³старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Здоров'я спортсмена пов'язане з інтенсивною руховою активністю, тому для них важливо зберігати високу фізичну працездатність. Саме спортивний результат в першу чергу залежить від аеробної працездатності організму спортсмена. В зв'язку з цим пошук засобів підвищення фізичної працездатності та відновлення оптимальних рухових функцій залишається актуальним напрямком в системі спортивної підготовки. Одним з найбільш ефективних і доступних засобів прискорення репаративних процесів і підвищення працездатності спортсменів є масаж.

Є дуже багато різновидів масажу, таких як: загальний, лікувальний, сегментарно-рефлекторний, дитячий, профілактичний, косметичний, самомасаж та ін. Серед такого різноманіття хотілось би звернути увагу на такий різновид масажу, як спортивний масаж, що має далекі витоки. Ще древні греки використовували особливі маніпуляції в підготовці олімпійських атлетів до змагань. Актуальність використання спортивного масажу залишається високою і в сучасній системі підготовки спортсменів.

Мета дослідження: аналіз результатів дії спортивного масажу на організм спортсмена на різних етапах підготовки.

На сьогодні спортивним масажем вважають глибокий механічний вплив на м'язову тканину, тригерні точки і зв'язки. Фахівцю для проведення кваліфікованого спортивного масажу необхідно знати розташування і рухові функції великої кількості м'язів людини (≈ 500). Крім того, техніка масажу включає різні прийоми, поєднання і послідовність яких залежить від стану спортсмена, поставленого тактичного завдання і результату, якого треба досягти. За принципом результативності розрізняють наступні види масажу:

- тренувальний спортивний масаж – це спеціальний масаж, який проводиться перед інтенсивними тренуваннями, або через 4–6 години після тренування. Масаж перед тренуванням потрібен для того, щоб розігріти

м'язи, підготувати їх до роботи і збільшити результативність спортсмена. Також масаж збільшує гнучкість і рухливість суглобів, знижує ризик травмуватися під час тренування. Якщо говорити про масаж після фізичних навантажень, то його мета закріпити результат тренування, знизити наслідки дії лактату і підвищити тонус м'язів. Масаж має середню інтенсивність впливу, проте м'язи, на які припадає найбільше навантаження, повинні опрацьовуватися дуже ретельно. Тривалість сеансу може бути від 20 до 60 хв., по закінченню рекомендується прийняти гарячу ванну або попаритися в сауні 10–20 хвилин;

– передстартовий (попередній) спортивний масаж – цей масаж виконується безпосередньо перед важливим тренуванням або змаганням для активізації фізичних сил організму. Потрібен він для того, щоб активізувати сили організму перед навантаженням і зняти психологічну напругу. Передстартовий масаж скорочує час на розминку, призводить м'язи в тонус, робить їх більш еластичними і рухливими. Активізує серцево-судинну і дихальну систему. Тривалість такого масажу 10–15 хв.;

– відновлювальний спортивний масаж – виконується відразу або через 10–20 хв. після змагання або тренування. Такий масаж проводиться для більш швидкого і повного відновлення після навантаження. Він знімає відчуття втоми і психічне напруження, розслаблює м'язи, усуває больовий синдром. Може застосовуватися в поєднанні з апаратним масажем і водними процедурами [1].

При проведенні спортивного масажу важливою відмінністю від загального масажу, яку також слід враховувати є взаємозв'язок між окремими прийомами масажу, що важко зробити без логічно обгрунтованої класифікації. Найбільш повною є класифікація прийомів запропонована, проф. А. А. Бірюковим. В цій класифікації представлено збільшена кількість основних прийомів, а також особливі різновиди основних та допоміжних прийомів, характерних для проведення різних видів спортивного масажу. Багаторічний досвід свідчить, що для проведення сеансу спортивного масажу достатньо освоїти такі масажні прийоми: погладжування, вижимання, розминання, розтирання, рухи, що належать до допоміжних прийомів, знайшли широке застосування у спортивному та лікувальному видах масажу; у ряді випадків їм відводиться 20-30% часу сеансу, ударні та вібраційні прийоми. Обгрунтовано підібраний масажний прийом має свою специфічну фізіологічну дію на організм і застосовується на відповідних тканинах з певними завданнями.

Таким чином, раціонально побудована система спортивної підготовки, куди входить і спортивний масаж. Це спеціальний масаж, який проводиться людям, що професійно займаються спортом. Такий вид масажу сприяє поліпшенню спортивних результатів, зменшенню кількості травм,

пошкоджень і прискоренню відновлення після тренувань і змагань, збільшує витривалість, сприяє кращій адаптації до нервових і психічних навантажень [2]. Особливими методологічними підходами при проведенні цього масажу є висока інтенсивність впливу, збільшена кількість використання основних прийомів, швидкий темп виконання, а також висока енергозатратність для масажистів, що вимагає значних зусиль для опрацювання великої м'язової маси спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів]. 2-е вид., перероб. й доп. – Х. :ХНАДУ, 2013. 296 с.
2. Корольчук А. П. Масаж загальний і самомасаж : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А. П. Корольчук, А. С. Сулима – Вінниця : 2018. 124 с.
3. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : навч.-метод. посіб. 2-е вид. допов. – Львів : Ліга-прес, 2009. 160 с.