

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/319902531>

Застосування відновлювального масажу в різних видах спорту

Conference Paper · January 2010

CITATIONS

0

READS

324

2 authors:



Олена Філіпова

Luhansk Taras Shevchenko National University

3 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Виктор Ласкорунский

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

7 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Physical rehabilitation in martial arts (Физическая реабилитация в восточных единоборствах) [View project](#)



Organization of the training process in sporting martial arts (Организация тренировочного процесса в спортивных видах единоборств) [View project](#)

ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО МАСАЖУ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Філіппова О. М., Ласкорунський В. Ю.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Інститут фізичного виховання і спорту

Анотація. У статті проведено дослідження особливостей засобів та методики відновлювального масажу, що можуть застосовуватися в різних видах спорту. Розкритий матеріал дозволяє прискорювати відновлення організму спортсменів будь-якого віку та кваліфікації, оптимізує тренувальний процес та сприяє підвищенню спортивних результатів на змаганнях різного рівня.

Ключові слова: відновлювальний, масаж, засоби, методика, види, спорт.

Постановка проблеми. Відновлювання працездатності атлетів у максимального швидкий час є одним з головних аспектів дослідження сучасної спортивної науки, на якому базується планування тренувальних навантажень. Для вирішення цієї проблеми в підготовці спортсменів застосовуються різні засоби: оптимальне харчування, вітамінізація, прийом харчових добавок та фармакологічних препаратів, допінг та ін. Але одним із засобів відновлення працездатності спортсменів, що застосовується з стародавніх часів є масаж. В даній роботі розкривається суть саме відновлювального масажу, тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рядом авторів вивчалися питання організації спортивної підготовки [5-7, 9-10, 12], різноманітні засоби відновлення організму людини, лікування та теоретичні аспекти масажу [1-4, 8, 11, 13-15]. Але проблема відновлення організму спортсменів за допомогою масажу торкалася лише фрагментарно. Тому в даній статті досліджені та описані особливості застосування відновлювального масажу в різних видах спорту.

Мета дослідження. Дослідження особливостей застосування відновлювального масажу в різних видах спорту.

Результати дослідження. Найважливішими із завдань підготовки

спортсмена є відновлення й підвищення його працездатності. Поряд з фізичною й психологічною підготовкою спортивний відновлювальний масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів, зростанню спортивних результатів. Для того щоб відновлення організму здійснювалося швидше, необхідно використовувати після навантажень масаж (як під час тренувань, так і під час змагань). От чому масаж є важливим елементом спортивного тренування.

У зв'язку з тим, що останнім часом відбувається збільшення обсягу й інтенсивності тренувального навантаження, спортивному відновлювальному масажу надається велике значення. Найкращий ефект досягається при проведенні відновлювального масажу безпосередньо після гідропроцедури (теплий душ, 5-12-хвилинні ванни, плавання в басейні) або парової лазні, що сприяють розслабленню м'язової тканини. Можливо й додаткове використання вібраційного, пневмомасажа або масажу під водою.

На сьогоднішній день паралельно поряд з відновлювальним масажем як допоміжні засоби застосовують фізіотерапію (ультрафіолетове і інфрачервоне опромінювання й ін.), дихання киснем, аутогене тренування. При застосуванні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження (обсяг, інтенсивність та ін.). При цьому варто мати на увазі, що після тривалих й інтенсивних навантажень стомлення зберігається довше, ніж після короткочасних. У результаті чого спортсмен не може досягти звичайного рівня працездатності протягом двох та більше діб.

Спортсмени, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, за короткий проміжок часу витрачають велику кількість енергії. У м'язах відбувається прискорений розпад енергетичних речовин в анаеробних умовах, кількість продуктів розпаду різко зростає. Коли робота закінчується, то відбувається заповнення кисневого боргу [5, 10, 12]. Тому до відновлювального масажу переходять тільки після того, як пульс і частота подиху спортсмена повернулись до норми після навантажень. Як правило, проміжок часу між навантаженнями й масажем становить 10-15 хвилин. Тривалість сеансу масажу залежить від виду спорту та може становити 5-10 хвилин. З особливою

старанністю масажуються ті м'язи, на які покладається основне навантаження.

На змаганнях у легкій атлетиці, плаванні, велоспорті, футболі, східних єдиноборств та інших видів спорту випадки максимального навантаження нерідкі [6, 7, 9-12]. Тому з набору прийомів відновлювального масажу, проведеного в перерві між навантаженнями, необхідно виключити поглажування, тому що воно сприяє розслабленню м'язів і уповільнює рухову реакцію. Рекомендується застосовувати вижимання, розминання (особливо подвійне ординарне, подвійне кільцеве), розтирання основою долоні й подушечками пальців. Після кожного прийому розминання варто виконувати потряхування.

Коли перерви між навантаженнями становлять 1,5-3 години, то корисно робити відновлювальний масаж у душі або після 3-4-хвилинного перебування в сухоповітряній лазні. Тривалість масажу повинна бути 7-15 хвилин. Якщо умови не дозволяють провести такий масаж, то потрібно виконати сухий відновлювальний масаж. По закінченні сеансу масажу спортсмен повинен одягтися й провести якийсь час у спокої. Через годину бажано провести повторний сеанс 5-хвилинного приватного відновлювального масажу. Якщо перший сеанс відновлювального масажу проводиться безпосередньо після виступу спортсмена, то відновлювальний період буде проходити набагато швидше й рівномірніше, при цьому буде підвищуватися працездатність.

Біг на середні дистанції – надпотужна робота [5, 10, 12]. Безкисневий розпад речовин у м'язах дуже великий із самого початку. У результаті чого в організмі спортсмена виникає нехватка кисню, киснева заборгованість зростає, відбуваються значні накопичення недоокислених продуктів розпаду в м'язах і великі біохімічні зрушення в крові (адідоз). Сеанс відновлювального масажу, що повинен проводитися після фізичного навантаження такого роду, призначається через 10-12 хвилин. У цьому випадку тривалість сеансу становить 12 хвилин – по 6 хвилин на кожну ногу: 4 хвилини на стегно, 2 хвилини на гомілку.

Навантаження субмаксимальної потужності, як і максимальної, може

виконуватися повторно. Після першого навантаження відновлювальний масаж проводиться, щоб найшвидше прискорити відновлення працездатності спортсмена до початку виконання повторної роботи. Особливо ретельно масажуються ті групи м'язів, що виконували значне навантаження.

Висновок. Застосування масажу в тренувальному й змагальному процесі різних видів спорту є необхідним аспектом для оптимальної побудови підготовки спортсменів. Дотримання правильного дозування масажу в різних зонах тіла спортсменів і використання різних прийомів вносить вагомий вклад у підготовку до специфічного тренувального навантаження в кожному виді спорту, а також ефективному відновленню організму атлетів.

Перспективи подальшого дослідження. Планується дослідження застосування відновлювального масажу у тренувальному процесі в окремих видах спорту.

ЛІТЕРАТУРА

- 1. Василенко М. Н.** Пути повышения качества преподавания дисциплины массаж / М. Н. Василенко // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу, 20-23 вересня 2005. – К. : НУНФКСУ „Олімпійська література” 2005. – С. 769.
- 2. Васичкин В. И.** Все о массаже / В. И. Васичкин. – М. : АСТ-ПРЕСС книга, 2003. – 368 с.
- 3. Грицак Е. Н.** Энциклопедия массажа от А до Я / Е. Н. Грицак. – М. : РИПОЛ-классик, 2007. – 640 с.
- 4. Лукьяненко Т. В.** Здоровый позвоночник / Т. В. Лукьяненко. – Х. : Книжный клуб, 2008. – 320 с.
- 5. Максименко Г. М.** Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов / Г. М. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
- 6. Максименко И. Г.** Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 424 с.
- 7. Мищенко В. С.** Структура и диагностика функциональной подготовленности высококвалифицированных велосипедистов / В. С. Мищенко // Научно-спортивный вестник. – 1981. – №1. – С. 21-25.
- 8. Підкопай Д. О.** Підготовка спортивного масажиста : Навчальний посібник / Д. О. Підкопай. – Харків : ХДАФК, 2005. – 104 с.
- 9. Платонов В. Н.**

Плавание / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с. **10. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. **11. Саенко В. Г.** Применение биологически активных добавок в тренировочном процессе киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко, Н. Е. Дименская // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. тр. V Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2008. – С. 47–53. **12. Севастьянов Ю. В.** Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с. **13. Танушри П.** Массаж. Полное руководство / П. Танушри. – Белгород : Книжный клуб, 2007. – 320 с. **14. Фокин В. Н.** Полный курс массажа / В. Н. Фокин. – М. : Фолир-Прес, 2007. – 512 с. **15. Saenko V. G.** Use of massage at competitions in oriental combat sports / V. G. Saenko, A. G. Alahmad // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Сб. науч. тр. VI Регион. науч.-практ. конф. – Луганск : ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2008. – С. 187-190.

Авторська довідка:

Прізвище, ім'я, по батькові: Філіппова Олена Миколаївна.

Місце навчання: студентка Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Довідка співавтора:

Прізвище, ім'я, по батькові: Ласкорунський Віктор Юрійович.

Місце навчання: студент Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Довідка наукового керівника:

Прізвище, ім'я, по батькові: Саєнко Володимир Григорович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, майстер спорту України з карате.