

Таким чином, система Норбекова – Фотіної впливає на тілесному фізичному рівні – гармонізацію та розкриття енергетичних центрів тіла людини - чакр; покращення зору, що є однією із найважливіших здатностей людини як на фізичному рівні, так і на психологічному;

- на рефлекторному рівні – через масаж біологічно активних точок голови; на емоційному рівні – через створення радісного настрою на будь-який прояв активності людини; на когнітивно-раціональному рівні – через надання знань про духовне і тілесне здоров'я людини; на рівні свідомості і самосвідомості – через підсилення позитивної Я-концепції, образу “Я”, усвідомлення і розуміння трансцендентних цілей життя людини; на діяльнісно-навичковому рівні – через умовнорефлекторне формування вмінь і навичок створення позитивних образів внутрішніх органів тіла і зовнішнього тілесного і духовного образу Я у релаксаційних та медитативних вправах; на рівні духовних практик-роботи з негативними переживаннями, внутрішніми конфліктами і суперечностями через психотехніку “прощення”, інші техніки і методики.

Заняття за системою Норбекова – Фотіної для досягнення успіху вимагають наполегливості, послідовності, систематичності, однак далеко не всі люди на це здатні в силу різних причин, починаючи від суб'єктивно-особистісних – до об'єктивних, пов'язаних із зайнятістю і відсутністю достатнього часу. Система Норбекова – Фотіної це цілісний спосіб життя і щоб на нього налаштуватись треба чимало зусиль і витрат часу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Н.М. Амосов, Я.А. Физическая активность и сердце. К: Здоров'я, 1975. – 256 с.
2. Н.М. Амосов. Раздумья о здоровье. М: Молодая гвардия, 1978. – 168 с.
3. А.А. Микулин. Активное долголетие. М: Физкультура и спорт, 1977. – 112 с.
4. К. Кулер. Новая аэробика-система оздоровительных упражнений для всех возрастов. – М. Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
5. Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. Резервы нашего организма. – М, 1981. – 136 с.
6. И.И. Пархотик. Как сохранить здоровье. К: Наукова думка, 1981. – 176 с.
7. И.И. Брехман. Введение в валеологию-науку о здоровье. Л: Наука, 1987. – 123 с.
8. Иванов В.И. Традиционная медицина: Опыт отечественной и восточной народной медицины в современной лечебной практике. М: Воениздат, 1991. – 430 с.
9. Л. Фотина, М. Норбеков. Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин. Переиздание – Екатеринбург: АРД ЛТД, 2000. – 320 с.
10. М. Норбеков. Опыт дурака или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. – СПб: ИД «Весь», 2001. – 316 с.
11. Фотина Л.А. ЛОРА. Многоуровневая система самооздоровления и омоложения организма человека. – М: Мартин, 2002. – 319 с.
12. Норбеков М. Уроки Норбекова. 2-е изд-СПб: Питер, 2003. – 192 с.
13. Фотина Л.А. Мой муж Норбеков, или как родилась ЛОРА. – СПб, НД «Весь», 2004. – 192 с.

Р.С. РУДЕНКО

#### СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ ТА МЕТОДИКУ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

*Досліджено доцільність застосування спортивного масажу в спортивній практиці. Аналізується вплив різних видів спортивного масажу на фізіологічний стан спортсменів. Рекомендуються різні методики масажу в залежності від його різновидів.*

*Исследовано целесообразность применения спортивного массажа в спортивной практике. Анализируется влияние различных видов спортивного массажа на физиологическое состояние спортсменов. Рекомендуются различные методики массажа в зависимости от его разновидностей.*

*The expedience of sport massage use in practice of sport has been investigated. Influence of different types of sport massage upon the physiological state of sportsmen has been analyzed. Different methods of massage depending of its types are being recommended.*

Важливою рисою сучасного спорту є великі за обсягом і інтенсивністю тренувальні і змагальні навантаження, які нерідко приводять до перевантаження локомоторного апарату і перевтоми

спортсмена. Вони, в свою чергу, приводять до структурних і функціональних змін в тканинах опорно-рухового апарату. Ці зміни – результат порушення мікроциркуляції, обміну речовин, гіпоксії в тканинах і т.д. Гіпоксія, перевтома, перенапряга приводить до повторних мікротравм.

В зв'язку з цим, гостро повстає питання про зняття втоми і профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів. Найбільш ефективним і простим методом є масаж.

Для прискорення відновлення організму спортивний масаж слід планувати за трьома напрямками [1, 3]. Перший напрямок – швидка ліквідація явищ втоми після перенесених навантажень. Тут слід застосовувати відновний і тренувальний види масажу, який дозволяє підвищувати сумарний об'єм роботи під час занять, збільшувати інтенсивність вправ, скорочувати паузу між вправами і збільшувати кількість тренувальних навантажень в окремі періоди тренувань. При цьому недоцільно скорочувати період відновлення після тренувань, який направлений на підвищення енергетичних можливостей організму спортсмена [2].

Другий напрямок – вибіркоче відновлення максимальних компонентів працездатності, які не підлягали основному впливу в занятті або його частині і будуть задіяні в наступному тренуванні. Тут раціонально застосовувати локальний відновний масаж, тренувальний масаж м'язових груп, які виконували менший обсяг роботи, або масаж здорової кінцівки в період реабілітації після травм.

Третій напрямок – попередня стимуляція працездатності перед тренувальним заняттям. Використання спортивного масажу (в сполученні з іншими засобами) у відповідності з тренувальним або змагальним навантаженням дозволяє активізувати діяльність систем організму, які беруть участь у роботі, збільшувати обсяг і інтенсивність цих навантажень; профілактика отримання травм [2, 4].

**Види спортивного масажу.** Розрізняють дві форми спортивного масажу: загальний (глобальний) і частковий (локальний). Ці форми характерні для всіх видів спортивного масажу.

Послідовність і тривалість масажу окремих ділянок тіла під час часткового і загального ручного масажу досить детально описані в літературі [5, 6].

У відповідності з існуючою класифікацією виділяють такі види спортивного масажу: тренувальний, попередній, відновний, реабілітаційний (при спортивних травмах і захворюваннях) [5,6].

*Тренувальний масаж* розділяють на загальний і локальний. Загальний масаж рекомендують застосовувати через 4-6 годин після тренування. Тривалість масажу – 60 хвилин при масі тіла спортсмена 70 кг. При зміні маси тіла спортсмена на  $\pm 1$  кг тривалість масажу змінюється на  $\pm 1$  хвилину. Тренувальний масаж застосовується в період тренувань з метою вдосконалення фізичних якостей, або підвищення працездатності і спеціальної тренованості. Його можна розглядати як додатковий засіб тренування, який збільшує функціональні можливості організму, вдосконалюючи керуючу діяльність ЦНС і роботу внутрішніх органів.

Застосовується тренувальний масаж і в період змагань як засіб, який сприяє підвищенню спортивних результатів, а також в підготовчий період, коли спортсмен ще не підготовлений до великих навантажень. При ранковому тренуванні такий масаж застосовують ввечері, а при вечірньому – зранку.

В змагальний і підготовчий періоди коли спортсмен припиняє тренуватися через травми, ця різновидність масажу застосовується для підтримки спортивної форми. В перехідний період рекомендується використовувати його кожний день для підтримки певного рівня функціонального стану нервово-м'язової системи.

Приблизний розподіл годин на найбільш розповсюджені прийоми масажу відображені в спеціальній літературі.

Локальний тренувальний масаж найкраще застосовувати в тренувальні дні, а загальний – в дні відпочинку. Для підвищення окремих фізичних якостей рекомендується локальний масаж протягом 20-25 хвилин.

*Попередній масаж* виконують перед тренуванням або змаганнями з метою краще підготувати спортсмена до майбутньої м'язової діяльності і підвищити спортивний результат, а також мобілізувати резерви організму, нейтралізувати явища передстартового стану, привести спортсмена в оптимальний стан, попередити спортивні травми, зняти больові відчуття. Згідно класифікації попередній масаж розділяють на розминальний, зігріваючий, збуджуючий (тонізуючий) і заспокійливий.

Попередній масаж призначають до розминки або після неї. Можливі різні співвідношення виконуючих прийомів, які застосовуються до і після розминки. Вибір прийомів та методика їх

застосування залежить від ряду факторів: спеціалізації спортсмена, його стану, рівня тренуваності, наявності травм, місця тренування (змагання) та ін.

Розминальний масаж застосовують залежно від стану спортсмена, його спеціалізації, умов діяльності. Такий масаж активізує обмінні процеси в м'язах, покращує в них кровообіг знімає больові відчуття, дозволяє підготувати м'язи і суглоби до наступної роботи, підвищити працездатність організму, сприяє прискоренню впрацьовування. Не слід проводити перед стартом довгий сеанс попереднього масажу. Після 12-хвилинного попереднього масажу спини, грудної клітки період впрацьовування настає набагато швидше і протікає сприятливіше, ніж без масажу. Застосовується в стані бойової готовності спортсмена як в тренувальних, так і в змагальних умовах з метою прискорити процес впрацьовування ведучих (серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової) систем організму, попередити можливі травми опорно-рухового апарату.

Збуджуючий (тонізуючий) масаж застосовується у випадках передстартової апатії. Мета масажу - підвищити збудливість ЦНС, зняти стан в'ялості, незібраності, сприяти інтенсивній розминці і налаштуванню на виступ. Прийоми, які використовуються (розминання, ударні прийоми, потрушування) виконуються енергійно. Взагалі, коли спортсмен перебуває в стані стартової апатії, рекомендується виконувати розминання, ударні прийоми, а при стартовій лихоманці - погладжування.

Заспокійливий масаж застосовується при стартовій лихоманці. Мета масажних прийомів – зняти надмірне збудження нервової системи спортсмена і нормалізувати діяльність внутрішніх органів перед змаганнями. Тривалість сеансу до 8 хвилин, завершувати його потрібно за 10-12 хвилин перед стартом. Розподіл прийомів: погладжування, потрушування – 40-50% ; легкі розтирання і витискання – 30-40%; розтирання – 10-20 %. Ударні прийоми не застосовуються .

Зігріваючий масаж застосовують при охолодженні тіла спортсмена. Мета масажних маніпуляцій – розігріти м'язи, підвищити їх еластичність, розігріти суглоби, зв'язки. Застосовується в коротких перервах між виступами з метою профілактики травм. Рекомендуються енергійні та швидкі розтирання шкіри в комбінації з погладжуванням, застосовуючи зігріваючі розтирки і мазі. Для підготовки м'язів до фізичного навантаження 80% часу припадає на розминання; для підготовки суглобів – 60% часу на розтирання.

Відновним називається такий вид спортивного масажу, який використовується після різного типу навантажень (фізичного чи розумового), після різних стадій втоми з метою максимально швидкого відновлення основних функцій організму , а також з метою підвищення його спортивної працездатності.

*Відновний масаж* – основний вид спортивного масажу, йому відводиться особливе місце як в наукових дослідженнях, так і в спортивній практиці. Однією з актуальних проблем теорії і практики спорту є проблема підвищення функціональних можливостей організму і спортивної працездатності.

На даний час є значний прогрес в області вдосконалення методики спортивного тренування, який дозволяє збільшити об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, що призводить до покращення спортивних результатів, а з іншого боку – до значної втоми, перенапруги та перетренування.

Цілком очевидно, що чим вищий рівень навантажень, тим актуальнішою стає необхідність відновлення організму. На даний час уже ні в кого не виникає сумніву, що відновлення – невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива ніж саме тренування.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бирюков А.А. Как восстановить работоспособность. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 126 с.
2. Буровых А.Н., Зотов В.П. Методика комплексного подхода к использованию средств восстановления спортивной работоспособности // Функциональная диагностика и восстановление работоспособности организма спортсменов после тренировочных нагрузок: Сб. науч. тр. Меж вуз. конф. – Омск, 1997. – С. 25-28.
3. Васичкин В.И. Методики массажа: 1200 способов массажа. – М.: Комбине, 2001. – 307 с.
4. Дубровский В.И. Массаж: Учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Владос, 1999. – 496 с.
5. Петров К.Б. Классический массаж спины, груди, верхних и нижних конечностей. – М.: Карьер, 2001. – 245 с.
6. Руденко Р.Є. Спортивный массаж. – Л.: Ліга-Прес, 1997. – 105 с.