



Тема лекції

Спортивний масаж, самомасаж під час занять спортом



ЗМІСТ

1. Відновлення організму засобами масажу.
2. Основні та додаткові прийоми масажу під час навантажень різної інтенсивності.
3. Масаж в різних видах спорту.
3. Прийоми самомасажу різних частин тіла.

МАСАЖ У КОМПЛЕКСІ З ІНШИМИ ЗАСОБАМИ ВІДНОВЛЕННЯ

МАСАЖ

Завдання

- Покращити крово-лімфообіг в органах черевної порожнини, малого тазу та в нижніх кінцівках.
- Укріпити м'язи черевної стінки, тазового дна, серединнотазових м'язів,
- Підвищити опірності організму.

ВІДВІДУВАННЯ БАСЕЙНУ

Завдання

- Покращити загальний тонус організму.
- Активізувати периферичний крово- і лімфо обіг.
- Стимулювати окисно-відновні і обмінні процеси.
- Підвищити тонус м'язів.

ВІДВІДУВАННЯ САУНИ

Завдання

- Зменшити силу тиску внутрішніх органів.
- Збільшити амплітуду рухів у суглобах.
- Стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильне розташування внутрішніх органів, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

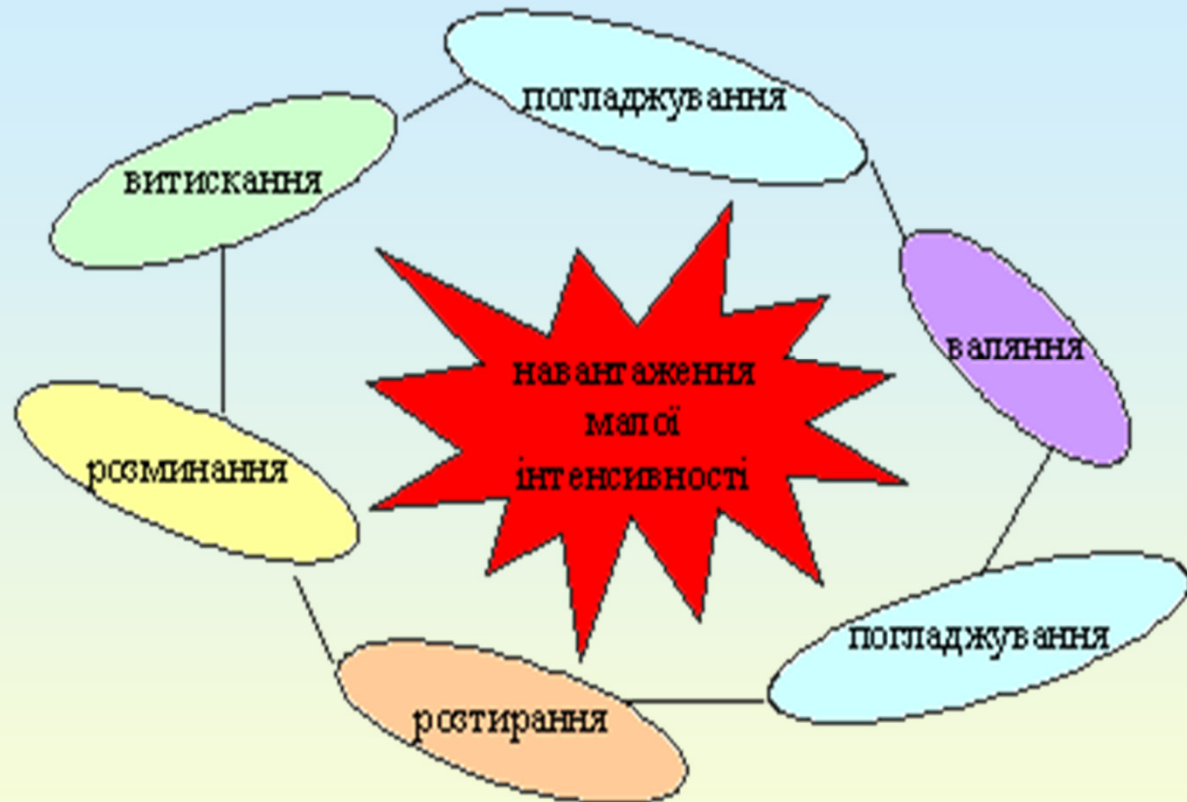
Завдання

- Підвищити стійкість організму до зовнішнього середовища.
- Покращити загальний тонус організму.
- Поліпшити психо-емоційний стан.

ВИДИ МАСАЖУ

1. Загальний масаж з елементами сегментарно-рефлекторного масажу.
2. Частковий масаж
3. Короткочасний масаж
4. Локальний масаж

Локальний
масаж окремих
ділянок тіла
після кожного
тренування



**Рис. 1. Різновиди прийомів масажу
після навантаження малої інтенсивності**

Частковий
масаж окремих
ділянок тіла
після кожного
тренування.
Загальний масаж
один раз на
тиждень



**Рис. 2. Різновиди прийомів масажу
після навантаження середньої інтенсивності**

Короткочасний
масаж всіх
ділянок тіла
після кожного
тренування.
Загальний
масаж 1 раз на
тиждень

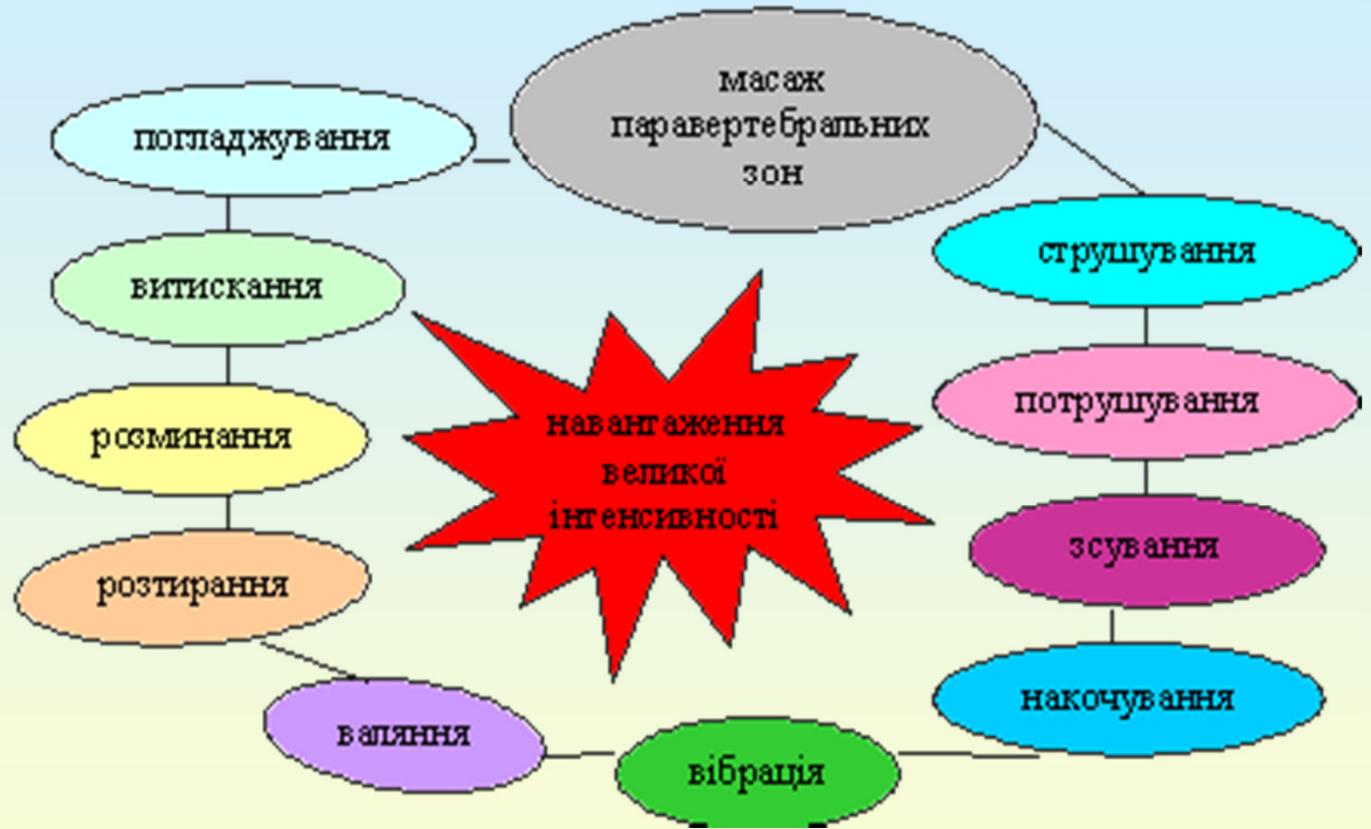


Рис. 3. Різновиди прийомів масажу після навантаження великої інтенсивності

Особливості проведення масажу в окремих видах спорту

1. Ігрові види спорту (футбол, баскетбол, ручний м'яч, хокей з шайбою та ін.)

Характеризуються різноманітною руховою діяльністю, що включає біг, стрибки, удари і різні силові вправи, які виконуються в умовах взаємодії гравців своєї команди і суперника. При цьому дії спортсменів носять ациклічний характер. Залежно від інтенсивності гри характер фізіологічних зрушень в організмі спортсмена різний (помірної і великої потужності). У підготовці спортсмена до тренування (гри) використовується *попередній масаж*. Безпосередньо перед тренуванням (грою) проводиться локальний (частковий) масаж: масажуються нижні кінцівки, попереk, плечовий пояс, верхні кінцівки. Особлива увага приділяється масажу з розігріваючими мазями посттравматичних ділянок. Але користуватися сильнодіючими розігріваючими мазями (фіналгон, дольпик, форапін, гімнастогал і ін.), які при потовиділенні підсилюють свою дію, потрібно обережно. *Відновний масаж* проводиться 2-3 рази на тиждень, тривалість його 30 — 35 хв. Особлива увага приділяється масажу кінцівок, попереку, 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, потрушування і активно-пасивні рухи).

Спортивна боротьба (класична, вільна, дзюдо, самбо і ін.)

Розвивають силу, швидкість, витривалість, координацію рухів. В умовах єдиноборства з супротивником спортсмен прикладає великі фізичні зусилля. Так, змагальні сутички борців характеризуються роботою субмаксимальної потужності. Короткочасна швидкісно-силова напруга спортсмена пов'язана з елементами натужування, затримкою дихання і статичними зусиллями.

Перед тренуванням (змаганням) проводиться *попередній* масаж без мазей (масажують в основному плечовий пояс, руки, а також кінцівки і попереk. Якщо є хронічні травми, то при масажі показані розігрівуючі мазі. Під час змагань по вольній і класичній боротьбі користуватися мазями не дозволяється. Прийоми — погладжування, розминання, потрушування; між сутичками — погладжування, потрушування.

Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень (залежно від вагової категорії), тривалість 25-30 хв. Прийоми — погладжування, розтирання, розминання, потрушування 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, водне поло)

Ці види спорту характеризуються виконанням великих фізичних навантажень у воді, які нерідко пов'язані з переохолодженням спортсмена, що сприяє переміщенню крові від шкіри в центральне русло.

Попередній масаж проводиться до розминки у воді з розігрівачими мазями. Так, у плавців масажують плечовий пояс, руки і спину (вольний стиль, батерфляй), плечовий пояс, руки і ноги (брас) і т.і. Тривалість масажу 10- 15 хв. Якщо масаж проводиться після розминки у воді, то закінчують його за 10-15 хв до старту. У ватерполо у спортсменів масажують плечовий пояс, ноги, попереk. Тривалість масажу 10-15 хв. При стрибках у воду масажують плечовий пояс, попереk, нижні кінцівки (в основному гомілковостопні і колінні суглоби). Якщо у спортсменів є хронічні травми, область їх масажують з розігрівачими мазями до розминки. Тривалість масажу 5-10 хв. *Відновний масаж* проводиться 3-4 рази на тиждень по 25-35 хв. У плавців масажують ті частини тіла, які мають найбільше навантаження. У вільному стилі (стайери) — плечовий пояс, руки, спина; у спринтерів — додають ще масаж н/кінцівок; у батерфляї (дельфін) — спину, плечовий пояс і в/к; у брасистів — в/к, н/к (особливо колінні суглоби і задня група м'язів); у плавців на спині — плечовий пояс, в/к, передня поверхня н/к. У сауні масаж проводиться один раз на тиждень, як правило, перед днем відпочинку. Масажують найбільш навантажені м'язи, масаж короткочасний, легкий. У ватерполістів проводиться загальний масаж (30-35 хв) з акцентом на масаж спини. У сауні масажують найбільш навантажені м'язи. У стрибунів у воду також масажують найбільш навантажені м'язи (25-35 хв), а в сауні — спину, н/к (15-25 хв). Масаж повинен бути м'яким, щадним, без грубих прийомів.

Стрільба (з лука, пістолета, гвинтівки та ін.)

Характеризується статичністю поз, затримкою дихання і т.і. Все це нерідко приводить до розвитку ряду патологічних змін в опорно-руховому апараті. *Попередній* масаж проводиться перед тренуванням (змаганням), при цьому масажують спину, плечовий пояс, нижні кінцівки. Коли є травми і захворювання опорно-рухового апарату (міозити, періартрити, остеохондроз, порушення постави та ін.), проводиться масаж з розігрівачими мазями. Тривалість масажу 10-15 хв. Підготовчий масаж проводиться перед тренуванням (змаганням), при цьому масажують спину, плечовий пояс, нижні кінцівки. Коли є травма і захворювання опорно-рухового апарату (міозити, періартрити, остеохондроз, порушення постави і ін.), проводиться масаж з розігрівачими мазями. Тривалість масажу 10-15 хв. *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

У цих видах спорту може бути переохолодження і обмороження. Високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем, нервово-м'язового апарату, особливо в *підготовчому періоді*. Крім того, в тренуваннях використовуються вправи, що розвивають силу (з обтяженням, стрибки в гору, лижоролери і т.і.). Великі навантаження виконує спортсмен взимку, коли разом з навантаженнями істотну дію на організм мають метеорологічні умови.

Попередній масаж виконується перед розминкою; масажують спину, плечовий пояс, в/к, н/к у лижників-гонщиків; нижні кінцівки і спину — у ковзанярів. Масаж проводиться з розігрівачими мазями (особливо при тренуванні в холодну і вітрову погоду). Тривалість масажу 15-25 хв.

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 попереку у ковзанярів; спини, плечового поясу, в/к, н/к і дихальної мускулатури — у лижників-гонщиків. Один раз на тиждень масаж проводиться в сауні; масажують спину і найбільш навантажені м'язи.

У підготовчому періоді важливий масаж нижніх кінцівок (ахілова сухожилля, литкових м'язів), де нерідко виникають патологічні зміни від перевантажень (паратеноніти (інфекційний міопатоз), периостити, міозити та ін.).

Ефективний *відновний масаж руками* у ванні (температура води 36-38 °С); тривалість 15-25 хв. Прийоми — погладжування, розтирання, розминання і активно-пасивні рухи.

Велосипедний спорт

Характеризується великою фізичною роботою циклічного характеру, статичною позою, а це призводить до сильного стомлення. У шосейних гонках у зв'язку із зміною профілю траси, кліматичних умов навантаження на організм спортсмена збільшуються. У багатоденних гонках протягом довгого часу спортсмену доводиться долати величезні дистанції з короткочасним відпочинком. У велосипедистів-трековиків навантаження має швидко-силовий характер. Спринтери включають у тренування вправи з обтяженням в підготовчому періоді.

Попередній масаж проводиться за 15-20 хв до змагань або перед розминкою. Прийоми — погладження, розминання, вібрація. Масажують нижні кінцівки, попереку, плечовий пояс і н/к (особливо в гонках на треку). У холодну, вітрову погоду масаж проводиться з розігріваючими мазями. Тривалість масажу 10-15 хв.

Відновний масаж виконується 3-4 рази на тиждень, один з них в сауні /парній лазні. Тривалість масажу 25-35 хв. Особлива увага приділяється масажу н/к, дихальної мускулатури, попереку. У трековиків масажують ще плечовий пояс, в/к. Якщо траса гонки у велосипедистів-шосейників проходить по брушатці (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)

Попередній масаж бігунів, стрибунів проводиться локально — масажують нижні кінцівки (особливо м'язи задньої поверхні стегна, гомілковостопні суглоби) і попереку. У спортсменів, що спеціалізуються в метаннях, штовханні ядра масажують нижні кінцівки і плечовий пояс. У бігунів на середні і довгі дистанції виконується легкий масаж нижніх кінцівок і попереку. Закінчується масаж за 15-30 хвилин до змагань. Масаж проводиться і до розминки (нерідко з розігрівачими мазями). Тривалість його залежить від виду спорту, ваги спортсмена і т.п.

Відновний масаж проводиться 3-4 рази на тиждень (тривалість 25-35 хв), один раз в сауні; 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 сильно "забиті" м'язи, то масаж руками проводиться у ванні (температура води 36-38 °С) протягом 10-15 хв. Масажують м'язи н/к і попереку.

Спортивна гімнастика

Ациклічний вид спорту, що включає вправи динамічного, статичного і силового характеру. Неодноразове їх виконання призводить до функціональних і морфологічних змін в опорно-руховому апараті гімнастів. Великі навантаження можуть викликати перевантаження. Тому необхідно ретельно проводити розминку. Один з найважливіших чинників в підготовці гімнастів — масаж з розігрівальними мазями.

Попередній масаж (з розігрівальними мазями) проводиться на плечовому поясі, попереку, нижніх кінцівках. Особлива увага приділяється «розігріванню» суглобів (плечового, ліктьового, променезап'ясткового, гомілковостопного). Тривалість масажу 10-15 хв.

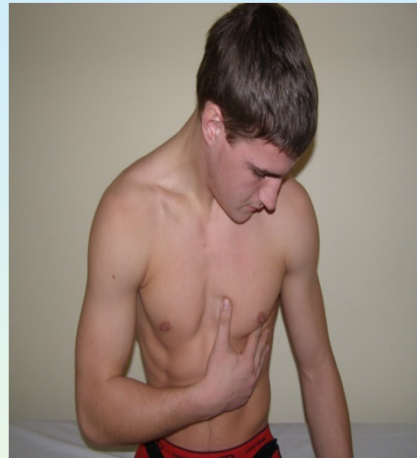
Відновний масаж проводиться 2-3 рази на тиждень (тривалість 25-35 хв). Один раз на тиждень він робиться в сауні (парній лазні); масажують найбільш навантажені м'язи. При проведенні змагань, в проміжках між підходами до снарядів проводиться короткочасний *відновний масаж*. Прийоми — погладжування, розтирання, неглибокі розминання і потрушування м'язів через тренувальний костюм.









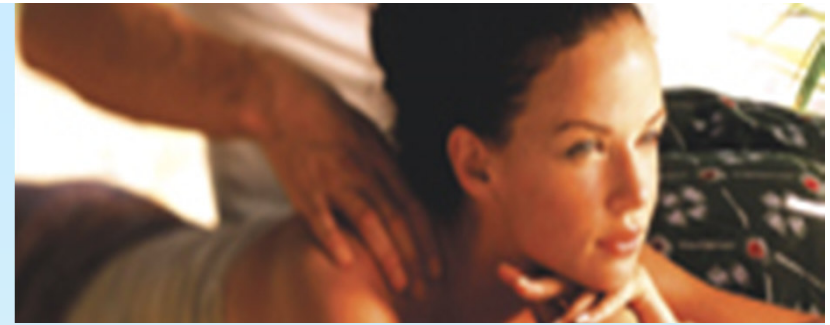




Рекомендована література для самопідготовки

Основна література:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу : навч. посіб. / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2013. – 143 с.
2. Мохан Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Рон Мохан, Майкл Глессон, Пауль Л. Гринхафф. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с.
3. Руденко Р.Є. Спортивний масаж : навч. посіб. / Р.Є.Руденко. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
4. Руденко Р.Є. Масаж : навч. посіб. / Р.Є.Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.
5. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.



Дякую за увагу