



Тема лекції

Масаж та 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

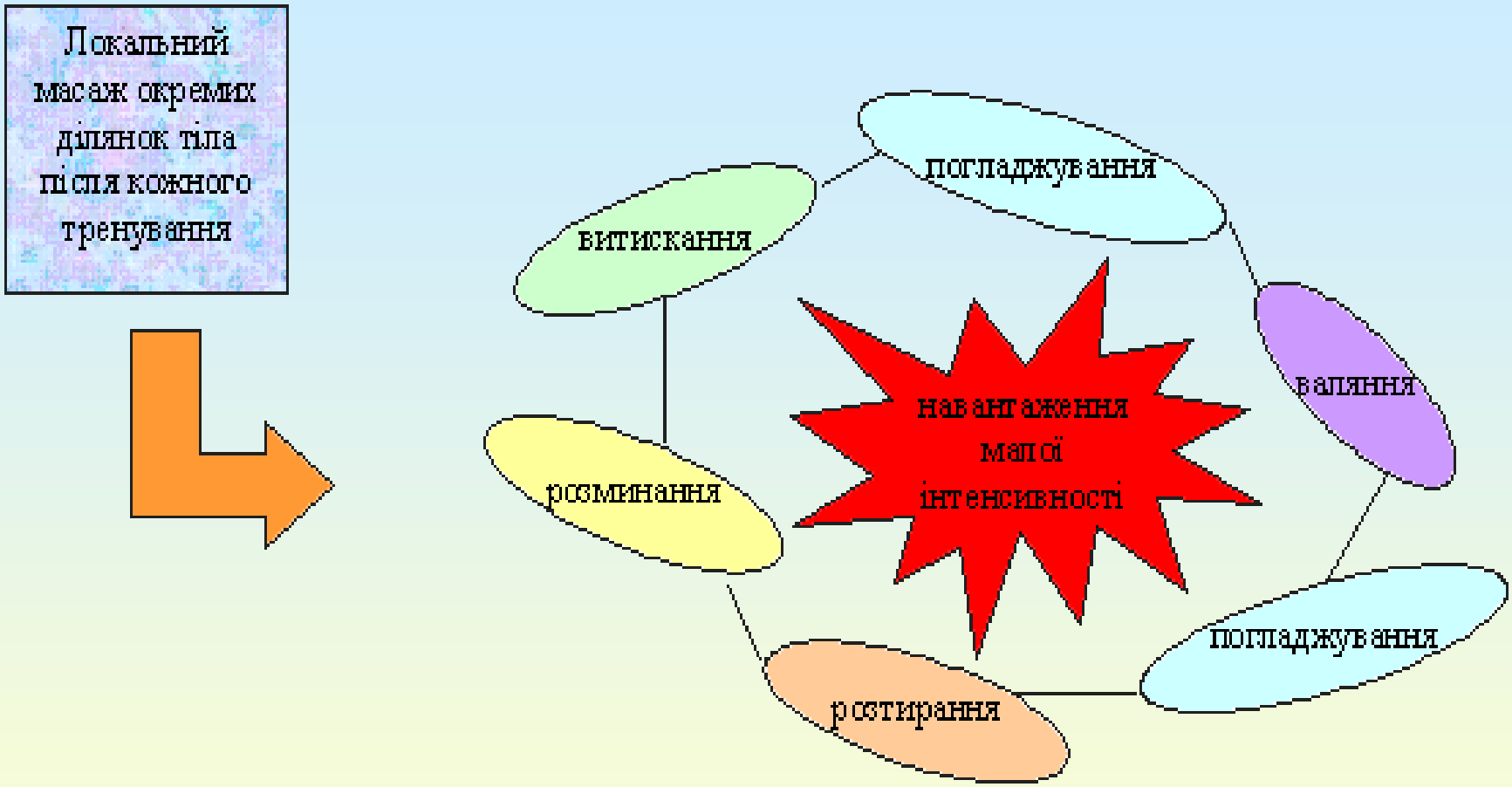


Рис. 1. Різновиди прийомів масажу після навантаження малої інтенсивності

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

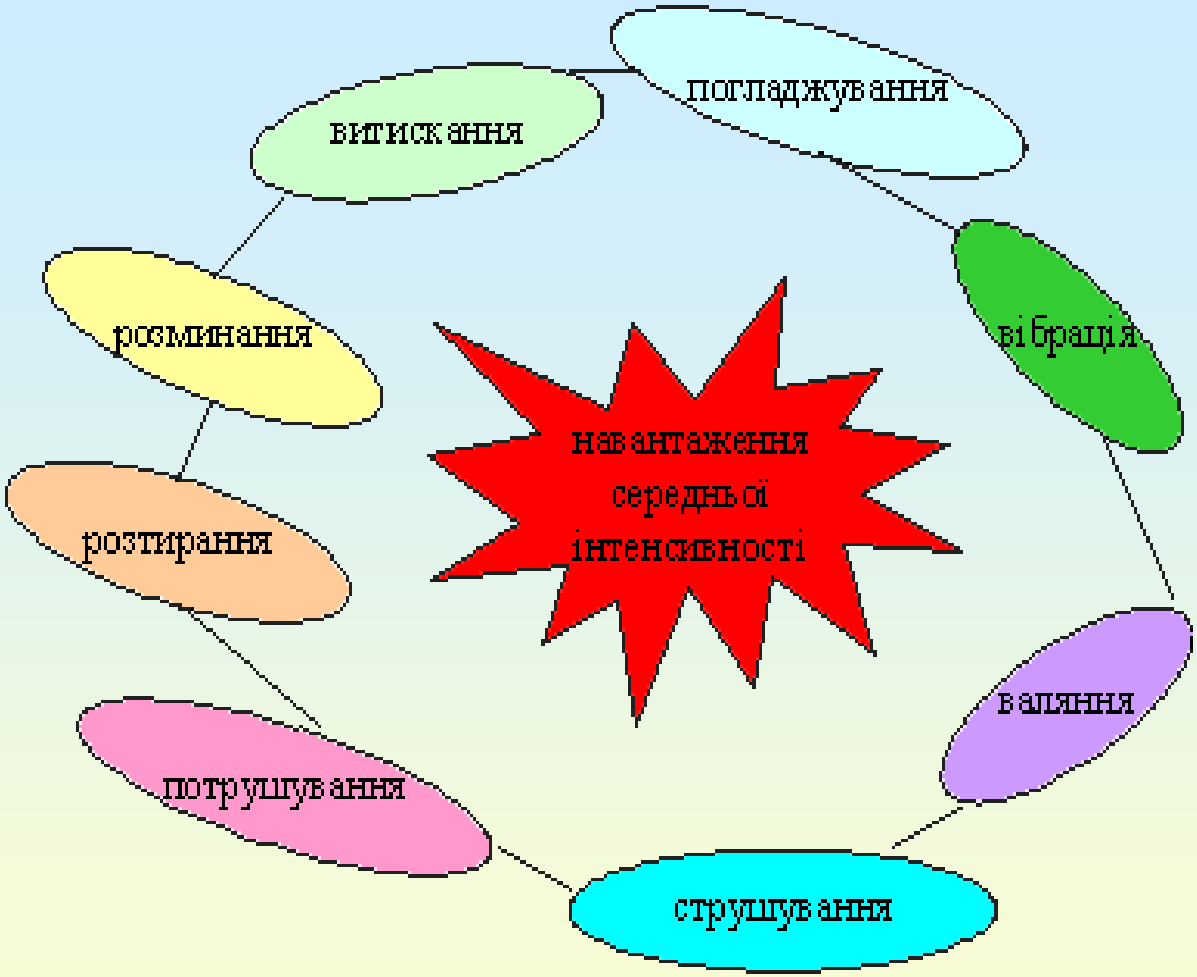


Рис. 2. Різновиди прийомів масажу після навантаження середньої інтенсивності

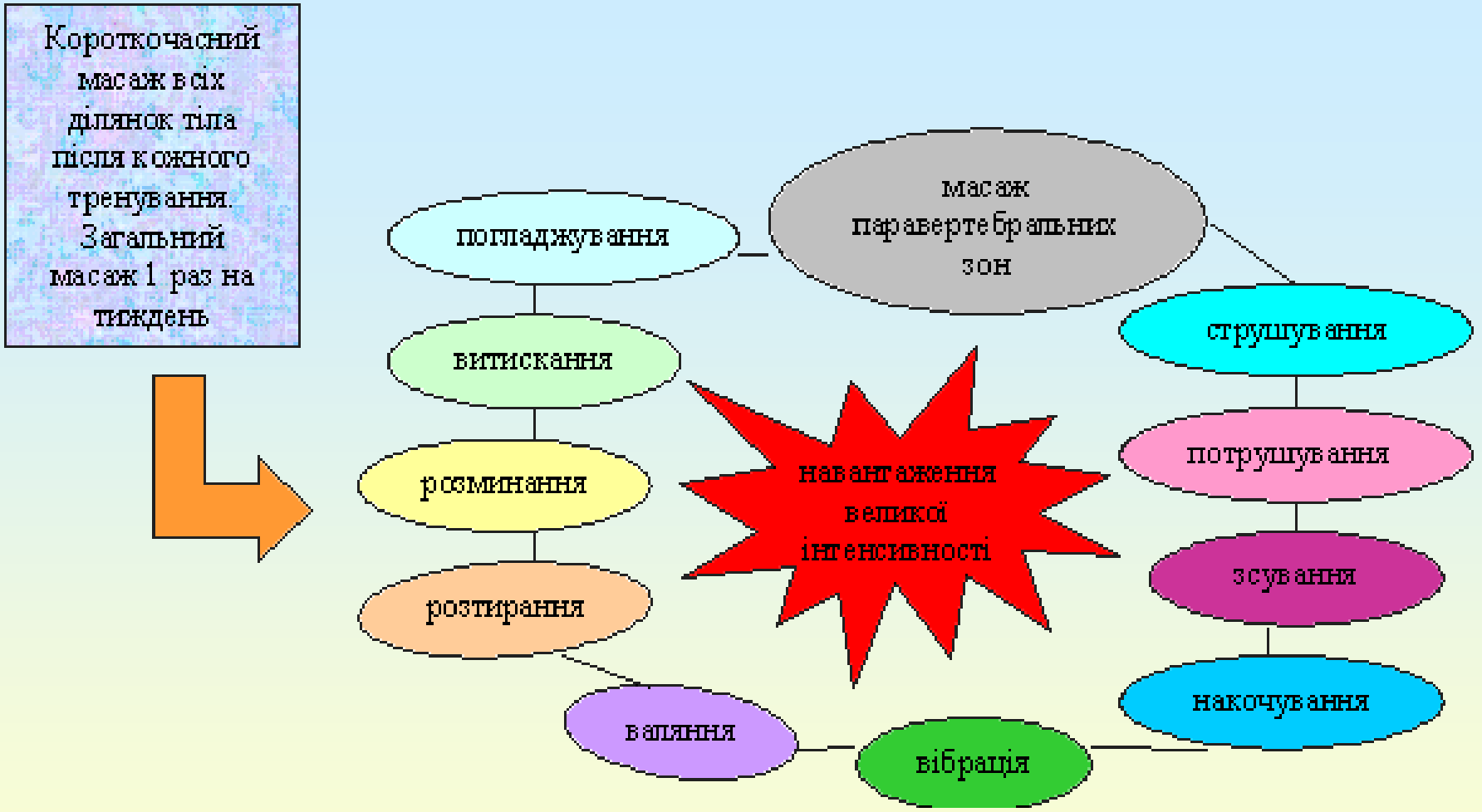


Рис. 3. Різновиди прийомів масажу після навантаження великої інтенсивності

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, поперек, плечовий пояс, верхні кінцівки. Особлива увага приділяється масажу з розігріваючими мазями посттравматичних ділянок. Але користуватися сильнодіючими розігріваючими мазями (фіналгон, дольпик, форапин, 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 поперек. Якщо є хронічні травми, то при масажі показані розігріваючі 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 розігріваючими 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, поперек. Тривалість масажу 10-15 хв. При стрибках у воду масажують плечовий пояс, поперек, нижні кінцівки (в основному гомілковостопні і колінні суглоби). Якщо у спортсменів є хронічні травми, область їх масажують з розігріваючими 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 (стайєри) — 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 розігріваючими 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 розігріваючими 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 розігріваючими 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 швидкісно-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 — погладжування, розминання, вібрація. Масажують нижні кінцівки, поперек, 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 брущатці (жорсткому грунту), 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 поперек. 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 розігріваючими 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 розігріваючими мазями.

Попередній масаж (з розігріваючими 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.





















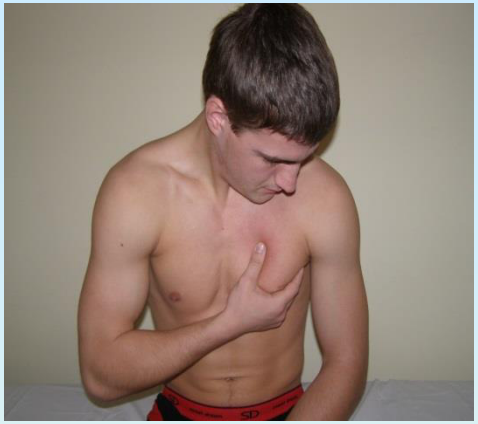


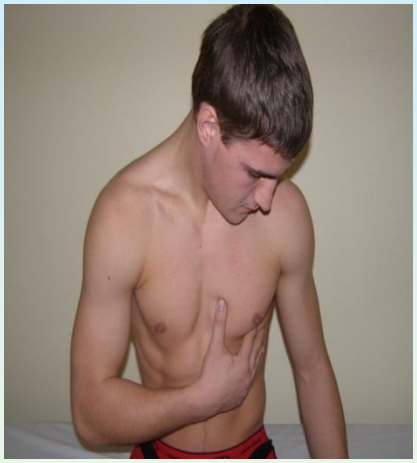






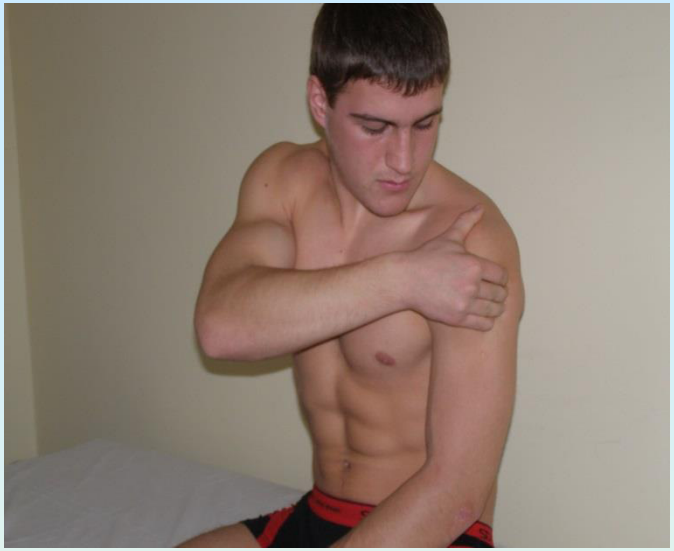


















Рекомендована література для самопідготовки

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика масажу : навч. посіб. / П. Б. Єфіменко. – Х. : ОВС, 2013. – 143 с.

2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. – ISBN 978-966-397-088-0

3. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6

4. Руденко Р. Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : [монографія]. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с. – ISBN 978-617-7336-75-3

.





Дякую за увагу