

ВЛИЯНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Гамов Александр Евгеньевич

студент, институт заочного обучения, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Андреева Ольга Викторовна

канд. пед. наук, доцент, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Массаж – профилактический и лечебный метод воздействия на организм человека. Он представляет собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела руками массажиста, пациента или различными специальными аппаратами [5, с. 65].

А.А. Бирюков, В.И. Дубровский отмечают, что под его влиянием происходят функциональные изменения в центральной и периферической нервной системе, а также в дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системах, ускоряются окислительно-обменные процессы.

Массаж очень быстро позволяет снять любое напряжение, утомление от спортивной нагрузки. Таким образом, является эффективным, но в то же время простым и доступным средством.

Спортивный массаж включает в себя следующие виды: гигиенический, тренировочный и восстановительный. Применяется в зависимости от периода и задач тренировочного процесса [4].

Восстановительный массаж используется после тренировок, он позволяет быстро привести мышцы в тонус, снять напряжение, нормализует общее состояние всего организма, стимулирует окислительно-восстановительные процессы, улучшает кровообращение [2].

С точки зрения И.М. Саркизов-Серазини «восстановительный массаж является одним из главных средств восстановления повышения спортивной работоспособности» [3].

После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха – более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от степени утомления, этапа подготовки и других факторов.

Восстановительный массаж используется в спортивных играх как кратковременная форма в период длительных замен или в перерывах между периодами, в единоборствах такой массаж обычно используется между выступлениями и поединками, в лёгкой атлетике – между забегами или сериями и т.д. Вначале массируется спина, далее задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног.

Рекомендуется следующая последовательность восстановительного массажа (таблица 1).

Таким образом, восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут способствуют устранению какого-либо напряжения (мышечного, психического), повышает

работоспособность всего организма, устранить болевые ощущения.

Для того, чтобы решить указанные проблемы, применяется необходимая методика сеанса массажа, которая зависит от вида спорта, которым занимается спортсмен, от индивидуальных особенностей организма, от степени его утомления. Чтобы снять мышечное и психическое напряжение, применяют комбинированное поглаживание, потряхивание, встряхивание. Затем делают массаж работающих (в данном раунде, схватке, прыжке) мышц.

Таблица 1.

Последовательность выполнения восстановительного массажа

Характеристика	Продолжительность	Особые условия
Первый сеанс		
Кратковременный массаж	3-7 или 10-15 мин в зависимости от длительности перерыва	При перерывах 10-12 ч и более длительность общего сеанса восстановительного массажа 40-60 мин (при массе тела до 40 кг - 40 мин, до 75 - 50 мин, до 100 - 60 мин). Наибольший эффект достигается в тех случаях когда применяется лёгкий массаж всего тела через 15-20 мин после тренировки длительностью 10-15 мин.
Второй сеанс		
Основной массаж через 2-4 ч после тренировки	40 - 60 мин	Направлен на восстановление мышц, устранения усталости. Массаж оказывает стимулирующее действие на весь организм. Примерное распределение времени: растирание 25%, разминание 70%, остальные приёмы 50%

Во всех случаях сеанс кратковременного восстановительного массажа должен быть щадящим, легким, глубоким, но не должен вызывать болевых ощущений.

Восстановительный массаж от 5 до 20 минут проводится в перерывах между состязаниями спортсменов, в зависимости от вида спорта, времени между нагрузками, степени утомления и характера напряжения.

Восстановительный массаж в перерывах от 20 мин до 6 часов должен способствовать работоспособности организма до повторного занятия или выступления.

Методика сеанса восстановительного массажа определяется продолжительностью перерыва, состоянием спортсмена, особенностями вида спорта и т.д.; во всех случаях следует сразу после соревнований или тренировочного занятия принять тёплый или контрастный душ и, если есть возможность, посетить суховоздушную баню. Если, например, повторные выступления состоятся через 1-2 часа после первого, то возможны следующие варианты восстановления.

При перерыве продолжительностью 3 часа и более рекомендуются использовать массаж, который состоит из двух фаз. В процессе первой фазы необходимо устранить молочную кислоту, образующуюся в результате работы в мышцах. Массаж делается на те группы мышц, которые были задействованы больше всего. В процессе второй фазы делается общий массаж, позволяющий восстановить организм и вынести продукты утомления из частей тела, куда они попали в результате циркуляции крови.

Большую роль восстановительный массаж играет во время соревнований (в борьбе, боксе, лыжном спорте, фигурном катании на коньках), когда необходимо быстро восстановить организм между первым и вторым днём выступлений. Иначе утомление накапливается, что не позволяет спортсмену быстро восстановиться. Качество выступлений (тренировок) снижается.

В данном случае учитывается общее состояние спортсмена, уровень нагрузки специфики вида спорта и времени окончания выступления (тренировки). К каждому случаю подбирается своя методика.

Начальный этап массажа проводится сразу после выступления (через 10 - 12 минут).

Большую пользу для спортсмена оказывает 5-7-минутный душ или 7-10-минутная суховоздушная парная с температурой воздуха +80...+100°C (два захода по 3-5 мин). Если баня влажная, то пребывание в ней уменьшается до 5 мин (первый заход - 3 мин, второй - 2 мин).

Если после горячего душа (а лучше после бани) спортсмен принимает холодный душ в течение 3-4 с или ванну с холодной водой (+10...+14°C), то восстановление работоспособности протекает значительно быстрее. Необходимо поочередно принимать горячую баню и холодный душ, после чего лучше всего провести восстанавливающий массаж, если такой возможности нет, то баню и холодный душ можно повторить ещё несколько раз.

Для проведения восстановительного массажа важно и время, когда закончилась тренировочное занятие. Если до обеда (до 14-16 ч), то второй сеанс (20-40 мин) восстановительного массажа проводят спустя 2-3 ч после выступления или тренировки. При этом массажист использует растирки, которые используются для тех мышц, которые больше всего пострадали.

При массаже следует использовать такие движения как выжимания, потряхивание, но большую часть времени (70 %) отводится разминанию.

В вечернее время массаж будет длиться 7 - 12 минут (первый этап) и перед сном 10 - 20 минут (второй этап).

В заключении хорошо использовать поглаживание спины, груди и встряхивания конечностей. Перед сном спортсмену проводится успокаивающий массаж, позволяющий нормализовать сон. В качестве основных движений используют поглаживание, лёгкое сжимание, разминание, заканчивая массаж на спине, шее и голове.

Перед днём отдыха спортсмену необходимо сделать общий легкий массаж продолжительностью до 20 минут, направленный на группу мышц, которую выполняли основную нагрузку. При этом хорошо использовать кратковременную (5-8 мин) суховоздушную парную с температурой воздуха +80...+100°C.

В выходной день спортсмен старается восстановить силы и повысить уровень работоспособности, утраченный за неделю тренировок. Этому будут способствовать массаж, парная, прогулка на свежем воздухе, эмоциональные игры - футбол, баскетбол и т.д.

После соревнований начинается восстановительный этап, который начинается с первых часов после выступлений и длится до начала следующих соревнований. После соревнований необходимо посетить баню в несколько приёмов, длительность каждого пребывания не должна превышать 10-15 минут. Во второй прием можно использовать гидромассаж (5-7 мин), или вибромассаж (7-10 мин), или 10-15-минутный легкий ручной массаж [1].

Таким образом, на основе вышесказанного можно отметить, что под восстановительным понимается такой вид спортивного массажа, который применяется после любого рода нагрузки (физической или умственной) и при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма, а также с целью повышения его работоспособности.

Список литературы:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011. № 2. С. 11-16.

2. Васичкин В.И. Справочник по массажу. - СПб.: ПитерКом, 2001. 236 с.
3. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. - М.: Физкультура и спорт, 2003. 223 с.
4. Тапхаров М.В. Массаж и самомассаж как основное средство восстановления организма после физической нагрузки // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 13-1. С. 169-173.
5. Ходарев С.В., Тертышная Е.С., Щекинова А.М. Возможности медицинской реабилитации у детей, занимающихся физической культурой и спортом // Главный врач Юга России. 2014. № 2 (39). С. 59-66.