

Илюшин Олег Владимирович,

канд. биол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Семенова Юлия Федоровна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казань, Республика Татарстан, Россия

МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В наше время очень актуальна проблема массажа для здоровья. Ведение здорового образа жизни в нашей стране постепенно выходит на первый план, потому что ведение ЗОЖ и профилактические меры выгоднее для страны, чем лечение заболеваний. Массаж – один из древних методов положительного воздействия на организм человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, массаж, спорт, физическая культура, лечебно-профилактическое средство.

In this article is considered knowledge of bases of massage, and the separate type of massage is considered in more detail

Keywords: Healthy lifestyle, massage, sport, physical culture, treatment-and-prophylactic means.

Массаж берет своё начало из медицины, которую широко использовали в старину как целебное средство или же средство для снятия утомления при физиологической нагрузке. Для сбережения физического здоровья спортсменов и подъема спортивных достижений одновременно, нужно постоянно усовершенствовать тренировочный процесс с добавлением различных приемов спортивной медицины [1]. Спортивный массаж применяется для улучшения интенсивного состояния спортсмена, профилактики травм и болезней опорно-двигательного аппарата. Существует деление спортивного массажа на предварительный и восстановительный.

Мобилизационный массаж проводится перед тренировкой (соревнованием). Его цель – максимально мобилизовать организм активными

способами перед грядущей двигательной деятельностью, предотвратить вероятное остывание мускулов перед состязанием, приготовить нервно-мышечный остов спортсмена, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, ускорить процесс «вработываемости», предотвратить травмы опорно-двигательного аппарата, повысить общий тонус организма. Данный вид спортивного массажа выполняется в течение 5-20 мин за несколько минут до тренировки. В зависимости от характера грядущей работы, вида спорта, психологического состояния спортсмена, различают *успокаивающий* и *тонизирующий* массаж. Добиться эффекта вполне вероятно лишь в том случае, если способы спортивного массажа применяются практично и соблюдаются другие необходимые меры. Например, движения рук – к лимфоузлам; спину массируют в направленности от позвоночника к периферии; ноги – от стоп к коленям и от коленей к паховой области; руки – от ладоней к локтям и от локтей к подмышечным впадинам. Спортсмен обязан пребывать в позиции, которая очень максимально способствует расслаблению тела; важнее всего – полное расслабление «рабочих» зон; не должно быть практически никаких болевых ощущений; активные перемещения не должны быть болезненными [2].

Восстановительный массаж – это вид спортивного массажа, применимый после всякого рода нагрузки и при каждой степени утомления для максимально быстрого восстановления всевозможных функций организма и наращивания его работоспособности. Задачей этого вида массажа является восстановление интенсивного состояния спортсмена, наращивание физиологической работоспособности, снятие общего утомления. Как правило, проводится восстановительный массаж, реже локальный, к примеру, в перерывах между боями бойцов, боксеров, гимнастов. После очень больших нагрузок он имеет щадящий характер, а в дни отдыха делают массаж более глубокий.

Большое значение для восстановительного массажа имеет учет нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта.

При тренировках на выносливость важную роль играет массаж мышц, участвующих в дыхании, ибо они несут значительную нагрузку во время длительных тренировок. Во многих видах спорта (легкая атлетика, борьба, плавание, бокс и др.) восстановительный массаж, краткий по времени, проводится в перерывах между соревнованиями.

Характер массажа определяется индивидуально, так как нередко он должен не только ускорить процессы восстановления, но и подготовить к последующей спортивной деятельности. Частота использования восстановительного массажа находится в зависимости от степени утомления, шага подготовки и других факторов. Продолжительность совместного сеанса восстановительного массажа равна в среднем 40-60 мин. Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж – это комплекс лечения спортивных травм и болезней, который имеет большое значение при восстановлении работоспособности после спортивных травм и заболеваний [3]

Таким образом, анализ, проведенный по вопросу массажа для здоровья, подтверждает актуальность данной темы на современном этапе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. – М., 1993.*
- 2. Усманходжаева А.А., Касимова Д.А., Исомиддинов З.Ж. Влияние спортивного массажа на организм спортсменов-кураистов // Молодой ученый. – 2016. – №4. – С. 305-308.*
- 3. Корсаков П.К. Техника массажа и самомассажа. – М.: Посткриптум, 1995.*