

*Дубовиков Иван Игоревич,*

*студент, кафедра инженерной кибернетики;*

*Хабибуллин Илдар Минемухаметович,*

*доцент, кафедра физвоспитания,*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,*

*г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

## **СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Данная статья раскрывает практические аспекты спортивного массажа. Рассмотрено систематизированное использование массажа и его влияние на организм спортсмена. Изучен грамотный подход к применению доступных техник с наибольшей пользой для тела.

**Ключевые слова:** спорт, тренировка, спортивный массаж.

Для увеличения работоспособности спортсменов многие прибегают к спортивному массажу. С целью быстрого развития формы люди стремятся разнообразить тренировку. Основная борьба ведётся с утомлением спортсменов.

Помимо общей формы массажа существует частная. Определённые участки тела при этом прорабатываются самостоятельно.

Основные подгруппы массажа:

- тренировочный;
- подготовительный;
- массаж для восстановления.

*Тренировочный массаж* проводится перед физическими нагрузками. Специалист учитывает не только вид спорта, но и специфику выполнения упражнений. Основные цели:

- снять перенапряжение;
- повысить активность человека;
- достижение физической подготовленности;
- борьба с утомляемостью;
- психологическая подготовленность.

После проведения оценки нагрузки определяются второстепенные связи, которые дадут возможность правильно выполнять приемы. Для некоторых спортсменов важна амплитуда движений, быстрое включение мышц, эластичность тела, способность в нужный момент расслабляться. Методичность массажа – основное правило. Методика при этом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена и продолжительности тренировок.

Массаж отличается по **степени воздействия**: легкий; средней силы; глубокая проработка. При выполнении *массажа средней силы* процедура по времени занимает около 50 минут. Уже на первом сеансе задействуется множество приемов, однако они не должны вызывать боли. После изнурительных тренировок прорабатываются основные группы мышц. *Лёгкий массаж* полезен после длительного перерыва в тренировках. Во время сеанса всегда оценивается восприимчивость человека. После интенсивной тренировки массаж может проводиться более 50 минут. Это касается спортсменов с большой мышечной массой.

**Интенсивность приемов** – второй вопрос, и для дачи ответа учитываются следующие факторы: вес спортсмена; состояние мышц; тренировочный процесс. При проведении общего тренировочного массажа уделяется внимание мышцам, которые больше всего получили нагрузку. Если рассматривать, к примеру, велогонщиков, то их рукам, а также груди уделяется меньше время. Около 30 минут массируют непосредственно ноги.

Перед выбором методики определяются *основные задачи*:

- повышение гибкости;
- проработка связочного суставного аппарата;
- расслабление спазмированных мышц;
- восстановление поврежденных тканей.

Например, у гимнастов ставится задача повышения гибкости тела. С этой целью активно проводится растирание. Разминание при этом очень плавное, но глубокое. Рассматривая спортсменов тяжёлой атлетики, надо понимать, что их интересует развитие силы за короткий срок. Специалист должен уметь снять

напряжение с мышц. После проработки всех суставов начинаются восстановительные процедуры, и рекомендуется принять горячий душ около 5 минут.

Что касается частных массажей, они проводятся после тренировки (по истечении 2 часов). Делается растирание, продавливание, прорабатываются все суставы, мышцы. Общий тренировочный массаж проводится в послеобеденное время. Болевые ощущения у спортсмена – это признак глубокой проработки мышц. Такая проблема наблюдается при интенсивном растирании. Когда разминание делается сразу после тренировки, оно является неэффективным. Болевые ощущения связочного аппарата не заставят себя ждать.

Общий тренировочный массаж может проводиться с большой группой спортсменов. С этой целью заранее составляется график тренировок. Тренер со своей стороны должен придерживаться расписания, чтобы массажист принимал людей поочередно. Восстановление сил больше всего происходит во сне. Во время легкого спортивного массажа человек может сильно расслабиться и уснуть. В этом случае массажист не должен будить спортсмена.

Соревновательный период – особое время, нагрузки максимальны. Проработка всего тела – главная задача. Основной враг – травмы (даже незначительные). Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется придерживаться графика:

- Первый день – проработка основных групп мышц.
- Второй день – растирание всего тела.
- Третий день – разминание, восстановление мышц.
- Четвертый день – общеоздоравливающий массаж.
- Пятый день – глубокая проработка основных мышц.
- Шестой день – массаж всего тела.
- Седьмой день – восстановительные процедуры.

В график могут вноситься изменения, поскольку учитывается периодизация тренировок, самочувствие спортсменов. Во время занятий

интенсивность нагрузок может меняться, поэтому массаж лучше проводить в два сеанса. Некоторые спортсмены заняты интенсивными тренировками, перерыв между которыми менее пяти часов. У человека должно быть время отдохнуть, перекусить. Отсутствие спортивного массажа при таком режиме – грубое нарушение. Частный массаж рекомендуется проводить в течение хотя бы 15 минут (стандартный набор приемов). Перед тренировкой либо выступлением уделяется внимания *разминочному массажу*:

- подготовка мышц;
- увеличение их растяжимости;
- раскрытие капилляров;
- повышение температуры;
- улучшение упругости мышц.

В результате разминочного массажа происходят изменения в системе кровоснабжения. Если отбросить специальные тренировки, массаж проводится около 30 минут. *Основные приемы*: поглаживание и выжимание; растирания суставов; разминание основных групп мышц. При работе с конечностями производится потряхивание и продавливание (около 2 минут).

*Восстановительные процедуры*. Повышение работоспособности спортсмена было бы невозможным без восстановительных процедур. Они проводятся непосредственно во время тренировки или во время соревнований. Большинство специалистов связывает восстановительный массаж с гидропроцедурами (поход в сауну, тёплый душ, плавание в бассейне). При повышении температуры, как известно, происходит расслабление мышц. *Дополнительные комплексы*: ультрафиолетовое воздействие; аутогенные тренировки; дыхание кислородом. Среди спортсменов больше всего в восстановительном массаже заинтересованы спринтеры. Во время бега происходит распад энергетических веществ, и в первую очередь человеку не хватает кислорода. Для повышения тонуса мышц проводится небольшой сеанс массажа (около 10 минут).

***Основные риски при проведении массажа:***

- раздражение кожи;
- спазмирование мышц;
- кожная гиперемия;
- атрофия суставов;
- образование костной мозоли;
- нарушение кровотока;
- травмирование отдельных групп.

Чтобы избежать травм во время восстановительных процедур, активно применяются мази, которые помогают при растяжениях и ушибах. Повреждение мягких тканей при этом приводит к разрыву сосудов, возникают гематомы и припухлости. Иногда образуются отёки, и функциональность мышц ограничена. Чаще всего наблюдаются ноющие боли, травмированные ткани следует массажировать (растирать с использованием мазей).

*Особенности массажа при повреждениях.* В случае травмы голеностопного сустава все приёмы проводятся после предварительной подготовки. Под ногу подкладывается валик и начинается растирание. Растирание выполняется по направлению к бедру. Силу нагрузки на разных участках нужно изменять. Более глубокая проработка происходит на стопе спортсмена. На суставах при этом применяются щадящие приемы, такие как поглаживание и выжимание. Расслабляющий эффект оказывают прямолинейные растирания. В конце процедуры уделяется внимание ахилловым сухожилиям, а также лодыжкам. Производится дугообразное растирание, его следует делать подушечками пальцев. При вывихах техника кардинально меняется: производится концентрическое поглаживание, а также кольцевые разминания. При миалгии наблюдается чрезмерная напряженность мышц (спортсмены находятся в неподвижном состоянии). Чаще всего это связано с переохлаждением после пребывания в бассейне либо сыром помещении. От легкого поглаживания для лучшего эффекта сразу необходимо перейти к потряхиванию. Работа происходит с крупными икроножными и

ягодичными мышцами. После кругового растирания завершается работа длинным разминанием (сеанс длится около 10 минут). При миозите (остром либо хроническом) уделяется внимание тепловым процедурам, и массаж в таком случае должен проводиться около 15 минут. Риск состоит в том, что массажист может легко повредить нервные окончания. Следует остерегаться излишнего продавливания, поскольку мышца может спазмироваться.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Бирюков А.А. Спортивный массаж [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.klex.ru/9he> (дата обращения: 07.03.2019)*
- 2. Саркизов-Серанини И.М. Спортивный массаж [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rulit.me/books/sportivnyj-massazh-download-free-481863.html> (дата обращения: 07.03.2019)*
- 3. Массаж шеи / Библиотека массажиста [Электронный ресурс]. – URL: <http://massagelib.ru/books/item/f00/s00/z0000000/st006.shtml> (дата обращения: 07.03.2019)*
- 4. Садыкова И.Д., Хайруллин И.Т., Гусев П.М. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 47.*
- 5. Хайруллин И.Т., Залилов А.Р. Факторы, повышающие эффективность спортивной тренировки // Научный аспект. – 2018. – №1 – С. 46-50.*