

дисциплины. В связи с этим основная проблематика психологии спорта в настоящий момент рассматривается в более широком спектре.

Список литературы

1. Байкова И.А., Головач А. Психотерапия в спорте 2016. – 268с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288с.
3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 2014. - 156с.

МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ

Матвеев А.В., Пермяков О.М.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние массажа на восстановлении организма после получения травм у спортсменов. Представлены основные принципы и приемы проведения массажа при различных травмах организма спортсменов для более продуктивного периода реабилитации.

Ключевые слова: физическое здоровье, массаж, реабилитация, восстановление.

Спорт всегда был неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. В наше время многие люди занимаются различными видами спорта как на любительском уровне, так и на профессиональном. Зачастую, в процессе тренировок или на соревнованиях, спортсмены получают различной степени травмы. В таких случаях приходится на какое-то время прекращать

физические нагрузки и проходить курс реабилитации, и массаж является его важной частью.

Массаж – механическое воздействие на поверхность тела методом растирания, вибраций и давления, с целью достижения лечебного, восстановительного, стимулирующего или другого эффекта. Для усиления эффекта добавляют массажные масла, они снижают раздражение, способствуют растягиванию, скольжению, увлажнению и смягчению кожи[1; 50].

Различают следующие виды массажа:

1. Спортивный массаж – это ритмическое воздействие с определенной частотой и силой различными приёмами на тело спортсмена с целью снятия утомления, подготовке к соревнованиям, повышению физической работоспособности.

2. Лечебный массаж – это оздоровительная процедура, которая заключается в специальных комплексах прикосновений, оказывающих благотворный эффект как на отдельные участки тела, так и на организм в целом.

3. Гигиенический массаж – это разновидность массажа, который используется с целью профилактики заболеваний, снятия мышечного напряжения, ухода за собственным телом и улучшения состояния здоровья.

Массаж включает в себя ряд приёмов, таких как:

1. Поглаживание – механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением, не превышающем тяжести кисти.

2. Растирание– это механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с постоянным давлением на уровне порога болевой чувствительности.

3. Разминание– механическое воздействие на биологическую ткань руками массажиста с ритмично изменяющимся давлением от нуля до уровня порога болевой чувствительности, выполняемое спиралевидно.

4. Ударные и вибрационные техники– ритмичные механические колебательные воздействия на биологическую ткань руками массажиста с изменяемым ритмом, выполняемое как продольно, так и поперечно [1; 112].

Для каждого спортсмена важно восстановление организма и повышение его работоспособности. Спортивный восстановительный массаж способствует повышению работоспособности и росту спортивных результатов. А также увеличивает скорость восстановления. Применять такой массаж необходимо после нагрузок в периоды соревнований и в повседневных тренировках [3; с. 32].

Наилучший эффект достигается при проведении восстановительного массажа после теплого душа, ванны или паровой бани, которые способствуют расслаблению мышечной ткани [2; 42].

Массаж можно начинать после того, как пульс и частота дыхания спортсмена пришли в норму после физических нагрузок. Обычно, промежутки времени между нагрузками и массажем составляет 10-15 минут.

В зависимости от вида спорта длительность массажа различается, в среднем составляет 5-10 минут. Больше внимания уделяется тем мышцам, которые работали более интенсивно.

Наиболее часто встречающимися травмами у людей, занимающихся спортом, являются различные ушибы, растяжение связок, вывихи и повреждение сухожилий.

Одним из распространенных видов спортивных повреждений являются ушибы. Ушибы – повреждения тканей и органов, которые не затрагивают целостности кожи и костей. Перед выполнением массажа рекомендуется достичь наибольшего расслабления мышц или связок в области того участка, который поврежден.

Массаж следует начинать с легких поглаживаний, которые нужно выполнять на области, находящейся немного выше травмы. После привыкания кожи травмированного можно начать более сильное поглаживание и интенсивное выжимание, не причиняя при этом боли. В

случае, если травма получена на том участке, который состоит из крупных мышц, используют прием разминания. При выполнении массажа приемы разминания должны чередоваться с приемами поглаживания и потряхиванием.

Массаж делают 2-3 раза в день. Сеанс длится 5-7 минут. Для проведения первых сеансов массажа время на его приемы распределяется следующим образом: на разминание и поглаживание по 2-3 минуты, а на потряхивание 1 минуту.

Проводя массаж, пользуясь данной методикой, можно достичь снижения отечности в области травмы и нормализации функции травмированного участка.

Массаж на травмированной области применяется лишь в том случае, если у спортсмена не наблюдаются болевых ощущений в области ушиба, отечность тканей и высокая температура. Проводить массаж начинают с поглаживания, выжимания и разминания участков, находящихся над областью травмы, после этого массируют участок травмы. При этом применяется легкое комбинированное поглаживание и растирание. В момент поглаживания производятся надавливания различной силы. Если сильных болей не наблюдается, нужно с первого же дня начать использование прямолинейного растирания подушечками пальцев, проводя его с небольшой интенсивностью, чередуя с концентрическим поглаживанием. Когда болевые ощущения становятся незначительными, нужно начать применение спиралевидного и кругообразного растираний подушечками пальцев [4; с. 75].

Проводить основной массаж можно с использованием лечебных и согревающих средств, которые оказывают благотворное действие, в результате период восстановления значительно сокращается. Важно и то, что массаж проводится с целью восстановления функций травмированного участка, поэтому его необходимо сочетать с физическими упражнениями и тепловыми процедурами (до сеанса массажа).

При повреждении связок и суставов, симптомами которых выступает боль и припухлость, используют, тепловые процедуры. Тепловые процедуры включают в себя согревающий компресс, ванны, парафин и массаж. При воздействии на суставы массажисту необходимо учитывать состояние больного и выполнять приемы с такой силой, чтобы массируемый не испытывал при этом боли.

При проведении массажа суставов нужно помнить о местах прикрепления мышц к сухожилиям и уделять им внимание.

Важно соблюдать принципы и приемы проведения массажа при переломах.

Переломом –нарушение целостности кости. Иногда наблюдается смещение отломков кости по отношению друг к другу. Тот перелом, при котором происходит нарушение кожных покровов или слизистой оболочки, называется открытым, а тот, при котором нарушения нет– закрытым. В тех случаях, когда получен открытый перелом, проведение массажа категорически противопоказано.

При использовании массажа для лечения закрытых переломов улучшается эластичность мышц и нормализуются функции конечности. Проведение массажа назначается на второй, третий день после получения травмы. Массирование помогает успокоить боль, благоприятствует рассасыванию гематомы в области перелома, а также скорейшему образованию костной мозоли. Выполнение массажа травмированной области возможно при наложении на нее гипсовой повязки [1; с. 264].

Для восстановления организма спортсменов после получения травм, необходимо использование массажа, для полноценной реабилитации. Грамотное применение массажа позволит значительно сократить период восстановления организма, повысить его работоспособность, снизить утомляемость, стимулируя работу внутренних органов и тканей.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Практическое пособие по массажу / В.И. Дубровский, Н.М. Дубровский. Москва: Шаг. 1993. – 448 с.
2. Журавлёва А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство для врачей / А.И. Журавлёва, Н.Д. Граевская. Москва: Медицина, 1999. – 266 с.
3. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. Москва: Физическая культура, 2006. – 384 с.
4. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Медянкина Е.М., Медведкова Н.И.

Гжельский государственный университет, Московская область, Раменский район, пос. Электроизолятор, Россия

Аннотация. Здоровье – главная ценность человека, от которого зависит и будущая деятельность студентов. В данной статье проведен анализ некоторых показателей здоровья студентов, занимающихся различными видами спорта.

Ключевые слова: показатели здоровья, студенты, спортивные специализации.

Актуальность. Актуальность темы исследования связана с популяризацией спорта в России. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к самоутверждению и счастью человека. В связи с этим данной проблеме посвящено много исследований [1, 2, 3, 4, 5].

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете Московской области в 2018-2019 уч.г. В нем приняли участие студенты-юноши 1-3 курсов.