

2. Азгальдов, Г.Г. Общие сведения о методологии квалиметрии / Г.Г. Азгальдов // Стандарты и качество. – 1994. – №11.

3. Махмудова, М.М. Качество жизни населения: сущность, методики оценки и современное состояние в Уральском федеральном округе / М.М. Махмудова, А.М., Королева // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – № 24 (353). – Философия. Социология. Культурология. – Вып. 34. – С. 21–26.

4. Методология измерения и оценки качества жизни населения России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ria-stk.ru/mi/adetail.php?ID =37667/> Методология измерения и оценки качества жизни населения России (дата обращения 17.03.2018).

УДК 796.077.5

Савина М.В., Андрюхина Т.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
m.sa95@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАССАЖА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. Раскрыты особенности использования различных приемов массажа в спорте. Раскрыта история применения массажных процедур.

Ключевые слова: массаж, спорт, организм, человек, здоровье, влияние.

Savina M. V., Andruhcina T.V.

Russian State Vocational and Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia
m.sa95@mail.ru

ESPECIALLY THE USE OF MASSAGE IN VARIOUS SPORTS

Abstract. Revealed features using various massage techniques in the sport. Disclosed the history of the use of massage treatments.

Keywords: massage, sports, body, person, health, influence.

Массаж возник еще в глубокой древности [1, 2]. Природа подсказала человеку, что если место ушиба, место, где болит, которое беспокоит человека, помассировать, пожать – станет легче. Именно такие действия и стали первым видом массажа.

Совершенно недавно ученые, проводя исследования исторических фактов, сделали вывод, что день рождения массажа – это дата, более чем за 25 веков до н.э. Также ученые доказали, что первые массажные центры, в которые съезжались все люди, которых беспокоило что-либо, были построены именно в Китае.

Китайцы уделяли много времени изучению массажа, его влиянию на организм. Они широко пропагандировали гигиену и массаж.

В Индии массаж был популярен не меньше. Первые писания о нём появились 1800 лет до н.э. в философских писаниях. В этих же писаниях, философы упоминали о требованиях к массажистам, которые во время процесса должны были добиваться своего физического совершенства. Опыт индийских массажистов был перенят врачевателями других стран. Впервые масляный массаж был использован в Индии, в целях избавления от недугов.

Благодаря Индии, массаж широко распространился в Риме, с которым она вела тесные сухопутные и морские связи. Так же Индия способствовала развитию массажа и в Тибете, откуда до сих пор черпают знания нового опыта индийской медицины.

В Древнем Египте было установлено, что плохое состояние здоровья возникает у людей не из-за злых чар, а из-за нарушений во всем организме.

Из Египта массаж с применением бань пришел в Грецию. Позже у греков широко распространилось использование спортивного массажа, так как спорт в этой стране был особо востребован.

Своеобразно развивался массаж в странах Малой и Средней Азии. Здесь, в основном, массаж делался ногами, обращая внимания на отток венозной крови от суставов и мышц.

Восточный массаж связан с распространением массажа у африканцев и южных народов.

Много лет массаж изучается в Японии. Они сочетают его с применением водных процедур.

Как известно, массаж очень распространен. Он применяется различными техниками, на разные зоны тела человека, также по-своему. Как и в обычной жизни, для каждого человека массаж подбирается индивидуально, кому-то может быть назначен массаж лечебный, кому-то расслабляющий, у каждого вида спорта используется свой вид массажа, который подбирается индивидуально, часто под самую «загружаемую» группу мышц. Ниже разберем основные виды спорта и определенные техники, которые используются именно в этих видах спорта.

Игровые виды спорта (баскетбол, футбол, хоккей и др.) характеризуются разнообразными двигательными действиями, которые включают в себя бег, прыжки, удары и различные силовые упражнения, которые выполняют во взаимодействиях с другими игроками своей команды и команды соперников. Действия спортсменов носят ациклический характер. Во время подготовки спортсмена к игре или тренировке используется подготовительный массаж. А уже перед игрой, проводится локальный массаж, массируются нижние конечности, поясница, плечи, руки. Особое внимание уделяется массажу с разогревающими мазями посттравматических участков. Следует осторожно пользоваться мазями с сильнодействующим разогревающим эффектом, при котором повышается потоотделение.

Восстановительный массаж стоит проводить 2 – 3 раза в неделю, с продолжительностью 30 – 35 минут. Особое внимание необходимо уделить массажу поясницы, конечностей, плечам, дыхательным мышцам. Один раз в неделю массаж проводят в бане, длительностью 15 – 20 минут. Массируют наиболее нагруженные мышцы.

Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо и др.). Этот вид развивает силу, быстроту движений, выносливость, координацию. Во время борьбы, спортсмен вкладывает много усилий для победы над противником. Работа характеризуется с субмаксимальной мощностью.

Перед тренировкой проводится подготовительный массаж без мазей, массируют плечевой пояс, руки, конечности и поясницу. Если же имеются хронические травмы, то при массаже показаны согревающие мази. Во время соревнований пользоваться мазями запрещается.

Приемы – поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и элементы восточного массажа. Один раз в неделю – массаж в сауне (продолжительность массажа 20 – 30 минут).

Водные виды спорта (прыжки в воду, водное поло, плавание) характеризуются выполнением огромных нагрузок в воде, которые часто бывают, связаны с переохлаждением спортсменов, чем является перемещение крови от кожи в центральное русло.

Для таких спортсменов перед тренировкой проводят массаж до разминки в воде с использованием разогревающих мазей и линиментов. У пловцов массируют плечевой пояс, спину, руки и ноги. Проводят массаж в течение 10 – 15 минут.

Так же бывает, что проводят массаж уже после разминки в воде, его проводят за 15 минут до тренировочного (соревновательного) старта.

Для спортсменов водного поло массируют плечевой пояс, ноги и поясницу. Продолжительность так же 15 минут.

У прыгунов в воду массаж проводится на плечевой пояс, поясницу, нижние конечности (акцент делают на коленные и голеностопные суставы).

При хронических травмах эту часть массируют с разогревающей мазью в течение 5 – 7 минут до разминки в воде.

Массаж в бане проводят один раз в неделю, перед днём отдыха.

Массируют наиболее нагруженные мышцы, массаж проводят 15 – 30 минут, в зависимости от загруженности мышц спортсмена, мягко, без грубых приемов, щадя спортсмена.

Спортсменам из *лыжного и конькобежного спорта* знакомы переохлаждения и обморожения.

К здоровью таких спортсменов предъявляют высокие требования, в особенности к кардио-респираторной системе, нервно-мышечному аппарату. Кроме всего, тренировки у этих спортсменов часто проводятся на развитие силы (с отягощением, подъемами в гору, спусками с неё на большой скорости и т.п.). Большой нагрузкой, на организм сказываются данные тренировки, плюс зимние погодные условия играют свою роль.

Роль массажа в данных видах спорта очень велика.

Массаж проводят до разминки. Массируют спину, плечи, руки, ноги – у лыжников. Нижние конечности и спину – у конькобежцев. Большую роль в массаже отдают массажу поясницы. Массаж проводят с разогревающими мазями (особенно в ветреную погоду). Продолжают выполнять массаж в течение 15 – 25 минут.

Восстановительный массаж показан 2 – 3 раза в неделю по 25 – 30 минут. Особое внимание оказывают дыхательной мускулатуре

(диафрагма, межреберные промежутки). Нижние конечности массируют так же тщательно. Спину, поясницу, безоговорочно, массируют очень хорошо. Один раз в неделю проводят массаж в сауне (бане), массируют наиболее нагруженные мышцы.

Велосипедный спорт характеризуется большой физической нагрузкой циклического характера, статической позой (следствие чего – большое утомление).

Массаж для таких спортсменов проводят за 20 минут до соревнований или перед разминкой. Применяют приемы поглаживания, разминания, вибрацию. Массируют нижние конечности, поясницу, часто плечевой пояс и руки. В ветреную и холодную погоду массаж выполняют с разогревающими мазями. Массаж проводят 10 – 15 минут.

Восстановительный массаж выполняют в 3 – 4 раза в неделю, один из них в парной бане. Продолжительность такого массажа 35 минут. Особое внимание уделяют массажу нижних конечностей, дыхательной мускулатуре, пояснице. У трекеров массируют еще плечи и руки. Если у шоссейников трасса проходит по грубому грунту, то им так же проводят массаж рук и плеч.

Перед днём отдыха проводят массаж в ванне с температурой воды 36 градусов по Цельсию.

В легкой атлетике подготовительный массаж бегунов, прыгунов проводят локально – массаж нижних конечностей (особое внимание задней части поверхности бедра, голеностопные суставы) и поясницу.

У спортсменов метателей, толкателей ядра массаж проводят на нижних конечностях, плечевом поясе и руках.

У бегунов средних и длинных дистанций проводят легкий массаж нижних конечностей и поясницы. Массаж проводят до разминки, часто с разогревающими мазями. Продолжительность зависит от вида, массы тела, загруженности мышц спортсмена.

Восстановительный массаж проводят 3–4 раза в неделю, продолжительностью 25–35 минут, один из дней в сауне. Массируют наиболее нагруженные части тела с втиранием в них противовоспалительных мазей.

Массаж проводят мягко, кратковременный. Включают щадящие приемы массажа. При сильно забитых мышцах массаж проводят в ванне (под душем) с температурой воды от 38 до 45 градусов воды в течении 10–15 минут.

Спортивная гимнастика считается ациклическим видом спорта, который включает в себя упражнения динамического, статического и силового характера.

Подготовительный массаж с разогревающими мазями проводят на плечевом поясе, пояснице, нижних конечностях. Особое внимание уделяют массажу суставам плечевой, локтевой, голеностопной области. Продолжительность такого массажа составляет 10 – 15 минут.

Восстановительный массаж проводят 3 раза в неделю продолжительностью 25 минут. Массируют наиболее нагруженные и болезненные мышцы.

Итак, спортивный массаж используется среди здоровых людей, занимающихся спортом. Подразделяется массаж на тренировочный, предварительный и восстановительный, такие виды массажа восстанавливают, мобилизуют после тренировки, подготавливают к тренировочной деятельности либо к предстоящему соревнованию. Массаж помогает справиться организму со многими хроническими заболеваниями и травмами у спортсменов. При помощи массажа можно снять усталость или подготовить свои мышцы к большим физическим нагрузкам.

Библиографический список:

1. Третьякова, Н.В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие / Н.В. Третьякова – Екатеринбург: РГПШУ, 2013. – 356 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивный массаж / В.И. Дубровский – М.: Недра, 2000. – 189 с.