

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ САМОМАСАЖУ МАЙБУТНІМИ ВЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.

*О.В.Хлопотнова¹,
О.С.Євдоченко²*

^{1,2}Житомирський Державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська,40, Житомир, 10008, України

Масаж є найважливішим засобом фізичного виховання і набуває все більшого значення як у сфері масової фізичної культури, так і в галузі спорту вищих досягнень. Студенти, тренери, викладачі фізичного виховання повинні не тільки знати основні теоретичні положення масажу, а й володіти практичними навичками техніки виконання прийомів.

Масаж – один із функціональних методів профілактики травм і захворювань в людини. Застосування масажу веде до зменшення напруги м'язів, знижує ризик розтягнення зв'язок та виникнення судом, дає більше енергії, м'язи стають еластичними, що дозволяє тренуватися з великими навантаженнями без небезпеки нашкодити собі, допомагає зменшувати набряки. Самомасаж — це така форма масажу, при якій людина масажує самого себе. Самомасаж застосовують найчастіше після ранішньої гімнастики, в лазні, при забиттях і захворюваннях, в спорті, якщо немає можливості скористатися послугами професійного масажиста. Методика проведення буде залежати від виду спорту, частоти тренувальних занять, інтенсивності виконуваної навантаження, сезонності.

Метою дослідження є розкриття значення використання основних прийомів самомасажу для формування майбутнього вчителя фізичного виховання як спортсмена так і педагога. Майбутні вчителі фізичного виховання повинні володіти навичками виконання основних прийомів масажу, виконувати самомасаж. Для цього на факультеті фізичного виховання та спорту у студентів напряму підготовки «Фізичне виховання*» та «Фізичне виховання» в межах навчальної дисципліни «Масаж» один модуль виділяється на тему «Самомасаж». На практичних заняттях кожен студент під наглядом викладача самостійно виконував та опановував прийоми масажу, а потім самомасажу.

При самомасажі зазвичай використовують прийоми погладжування, вижимання, розминання, потрушування, розтирання, активні, пасивні рухи та рухи з опором, ударні прийоми [1].

Засвоювати прийоми самомасажу рекомендовано в певній послідовності. Починають з погладжування. Погладжування здійснює заспокійливу дію на нервову систему, а при тривалому впливі має знеболювальний ефект. В залежності від того, яка ділянка тіла масажується, погладжування виконують однією або двома руками. Погладжування однією рукою застосовують на всіх ділянках тіла (наприклад, на стегні – прямолінійно від колінного суглоба до пахвової ділянки, або колоподібно – на колінному суглобі). Погладжування починають і закінчують самомасаж.

Прийоми вижимання виконуються основою долоні та підвищенням великого пальця. Вижимання збуджує нервову систему, має тонізуючий вплив на організм в цілому. Можна виконувати поперечне вижимання (кисть накладається поперек м'яза) великим пальцем або ребром долоні (наприклад, вижимання передпліччя зручно виконувати ребром долоні, вижимання на дрібних м'язах кисті виконують подушечками пальців). Вижимання можна підсилити накладаючи одну долоню на іншу. Закінчувати вижимання рекомендовано декількома прогладжуваннями.

Розминання – основний прийом самомасажу, за допомогою якого масажуються не тільки поверхневі, а й глибоко розташовані м'язи. Розминання є відмінною пасивною гімнастикою для м'язів, суглобів, судин. Техніка виконання прийомів розминання досить складна, для їх виконання пальці рук мають бути добре підготовленими.

Поздовжнє та поперечне розминання використовується для масажу довгих м'язів кінцівок, м'язів живота, країв великих м'язів (трапецієподібного, найширшого м'яза спини та ін.) з метою поліпшення лімфоток, кровотоку, розсмоктування, при масажі ущільнень у м'язах; для стимуляції м'язів, поліпшення їх скоротливої здатності, збільшення сили, тону, розтягнення волокон, розслаблення м'язів.

Після розминання виконують вібраційні прийоми (наприклад, потрушування на великих поверхневих груп м'язів – литки, стегна, сідниці. Даний прийом сприяє кращому відтоку крові та лімфи, рівномірному розподілу міжтканинної рідини. Ударні прийоми – поколювання, постукування, рублення сприяють приливу крові до маса жованої ділянки. На втомлених м'язах після фізичних і психологічних навантажень ударні прийоми не застосовують. Їх рекомендовано застосовувати для тонізуючого ефекту.

Розтирання – особливий масажний прийом, призначений головним чином для впливу на суглобово-зв'язковий апарат, значно розширює судини, сприяє розсмоктуванню затвердіння різного походження. Виконується інтенсивніше, ніж інші прийоми. Підвищуючи еластичність, рухливість і працездатність суглобово-зв'язкового апарату, розтирання є невід'ємною частиною розминки перед спортивним тренуванням, перед хореографічними репетиціями. Застосовують різні види розтирання: прямолінійне, зигзагоподібне та колове розтирання подушечками одного, двох трьох і всіх пальців; прямолінійне розтирання основою долоні; гребнеподібне розтирання пальцями, зігнутими в кулак і т.д. Після розтирання слід виконати 3-4 погладжування.

Рухи є складовою частиною самомасажу. Їх поділяють на активні, пасивні та з опором. Активні рухи виконують без сторонньої допомоги та без обтяжень (гантелі, гумові бинти, еспандери). Частина активних рухів при самомасажі необхідно виконувати з максимальною амплітудою, це розвиває суглобову гнучкість, що є важливим для попередження травматизму. Пасивні рухи виконуються із сторонньою допомогою (наприклад, руками зігнути ногу у колінному суглобі). Особлива увага приділяється пасивним рухам в

спортивній гімнастиці, акробатиці та в тих видах спорту, де виконуються рухи з великою амплітудою. Рухи з опором застосовуються для укріплення м'язів і суглобово-зв'язкового апарату, для підтримання їх тону та працездатності. При виконанні рухів з опором м'язи повинні долати додаткове навантаження (наприклад, згинати і розгинати тулуб із штангою на плечах).

Результати опитування показали, що із 43 студентів денної форми навчання напряму підготовки «Фізичне виховання*» 96% студентів не володіли навичками виконання прийомів масажу. Із 30 студентів денної форми навчання напряму підготовки «Фізичне виховання» 50% студентів вміли виконувати основні прийоми масажу та самомасажу, бо займаються різними видами спорту та працюють тренерами. Всі студенти успішно засвоїли програму курсу масажу. А ті, що володіли основними прийомами масажу мали змогу вдосконалити свої навички.

Підсумовуючи вищесказане можна зробити такі висновки. Вивчення в межах навчальної дисципліни «Масаж» основних прийомів самомасажу дає можливість засвоїти основні теоретичні положення масажу та оволодіти практичними навичками техніки виконання прийомів масажу та самомасажу. Ці навички допоможуть в майбутньому правильно організувати їх педагогічну діяльність, озброїти дітей даними навичками, що веде до зменшення напруги м'язів, знижує ризик розтягнення зв'язок та виникнення судом, м'язи стають еластичними, все це веде до зниження ризику виникнення травматизму під час уроків фізичного виховання та під час тренувань.

Література

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого/ А.А.Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с., - (Физкультура и здоровье).
2. Вакуленко Л.О. Атлас массажиста/ Л.О.Вакуленко, Г.В.Прилуцька, Д.В.Вакуленко. – Тернопіль:Укрмедкнига, 2005. – 306 с.