

ВИДИ ТА ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

А.А. Гурина, А.М. Гарлінська, Ямкова Г.І., О.О. Юмашева

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Спортивний масаж – вид масажу, який застосовується на практиці для удосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів, профілактики травм і захворювань опорно-рухового апарату, а також їх лікування. Він складає одну з ланок в ланцюзі системи спортивного тренування. Застосування цього виду масажу сприяє швидкому досягненню спортивної форми, а також її утриманню. Крім того, спортивний масаж є гарною підготовкою для участі в змаганнях, а також допомагає боротися з втомою [1].

Раціонально побудована система спортивної підготовки, куди входить і масаж, сприяє попередженню і лікуванню значного числа травм і пошкоджень, а також захворювань, пов'язаних з перевантаженнями, перетренованістю. Масаж це невід'ємна частина комплексного лікування спортивних травм і захворювань [3].

Цей вид масажу, розроблений і систематизований І.М. Саркізовим-Серазіні [1]. Він поділяється на тренувальний, попередній, відновлювальний при спортивних травмах і деяких захворюваннях, пов'язаних зі спортом.

Метою тренувального масажу є підготовка спортсмена до найвищих спортивних досягнень в короткий час і з найменшою витратою психофізичної енергії. Він є складовою частиною тренувального процесу і належить до засобів спортивного тренування. Тренувальний масаж в спортивній практиці проводиться з урахуванням специфіки виду спорту і особливостей тренувального навантаження. Цей вид масажу допомагає уникнути стомлення, перенапруження спортсменів, оскільки при підготовці спортсменів високого класу об'єм тренувальних навантажень і їх інтенсивність дуже великі. Він сприяє збереженню високої тренованості, забезпечує потрібну психологічну і фізичну підготовленість спортсменів.

Попередній масаж — це короткочасний масаж, спрямований на те, щоб найкращим чином підготувати спортсмена до змагання або до тренувального заняття; застосовується безпосередньо перед навантаженням. Його цілями є надання допомоги спортсмену перед тренуванням і збільшення функціональних можливостей організму перед виступом на змаганнях [2].

Попередній спортивний масаж складається з декількох підвидів, кожний з яких виконує певні завдання і має свою методику:

1. Розминачний масаж.
2. Масаж в передстартових станах (тонізуючий і заспокійливий).
3. Зігрівачий масаж.

Найважливішими із завдань підготовки спортсмена є відновлення і підвищення його працездатності. Разом з фізичною і психологічною

підготовкою спортивний відновний масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів, зростанню спортивних результатів. Відновлювальний масаж найбільш ефективний при проведенні щоденного як мінімум дворазового сеансу. У таких видах спорту, як легка атлетика, боротьба, плавання, бокс та інші, відновлювальний масаж, короткий за часом, проводиться в перервах між змаганнями [2].

Завдання спортивного масажу:

- поліпшити стан нервово-м'язового апарату спортсмена і особливо тих м'язів, на які падає велике навантаження;
- підвищити спортивну працездатність;
- сприяти швидкому входженню в спортивну форму.

Отже, спортивний масаж – відмінний інструмент, здатний поліпшити фізичний стан спортсмена, прискорити повернення його працездатності і відновлення після травм.

Література:

1. Васичкин В. И. Большой справочник по массажу. – СПб. : Невская книга, М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 448 с.: ил.
2. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.
3. Фокин В. Н. Полный курс массажа – 2-е изд., испр. и доп. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 512 с.: ил.