

СЕКЦІЯ ХІХ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ В ПОКРАЩЕННІ ПРОДУКТИВНОСТІ ТРЕНУВАНЬ

Гелета Діана Дмитрівна

ORCID ID: 0000-0002-3367-535X

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Горшанкова Тамара Олександрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Крівенцова Олена Володимирівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Анотація: Визначено поняття «спортивного масажу». Названо основні види масажу. Наведені основні прийоми масажу. У цій статті розглянуто ефективність спортивного масажу та його вплив на фізичну підготовку, сприяння в покращенні тренувань та досягненні кращих результатів.

Вступ. Спортивний масаж в останні роки набуває все більшої популярності серед спортсменів різних рівнів. Цей вид масажу є важливим інструментом для покращення продуктивності тренувань та збільшення результативності спортсменів. У цій статті розглянемо ефективність спортивного масажу та його вплив на фізичну підготовку. Спортивний масаж є специфічним видом масажу, спрямованим на поліпшення фізичної підготовки, зменшення ризику травм та відновлення після навантажень. Цей масаж використовується як частина комплексу заходів для досягнення максимальної ефективності в тренуваннях.

Виконання масажу для спортсменів є достатньо важливим етапом, так як до тренування ми можемо тонізувати наші м'язи перед тренуванням, так скажемо розігріти наші м'язи, підготувати до інтенсивних навантажень.

Ціль дослідження- обґрунтування поняття " Спортивний масаж " та підтвердження його позитивного впливу на м'язову систему, відновлення та запобігання травмам.

В чому ж полягає особливість спортивного масажу? Такий масаж виконується більш інтенсивно, так як необхідно пропрацювати м'язи та зв'язки більш глибоко та активно, а темп виконання прийомів, відповідно, збільшується. Під час процедури розширюються кровоносні судини, кров збагачується киснем, активізуються процеси виведення продуктів обміну з тканин, пришвидшуються обмінні процеси.

Спортивний масаж – це спеціальний масаж, який проводиться людям, що активно та професійно займаються спортом.

Цей масаж сприяє поліпшенню спортивних результатів, зменшенню кількості травм і прискоренню відновлення після тренувань і змагань, збільшує витривалість, сприяє кращій адаптації до нервових і психічних навантажень. Спортивний масаж є дуже важливою частиною підготовки спортсменів. Кожен спортсмен, який тренується та хоче досягти великих результатів, знає і розуміє важливість і необхідність регулярного спортивного масажу.

Основні цілі застосування масажу в різних видах спорту, – це поліпшення обмінних процесів в м'язах, поліпшення кровопостачання, прискорення відновлення м'язів і зв'язок після навантажень і травм, розслаблення і відновлення центральної нервової системи після інтенсивних тренувань, поліпшення рухливості суглобів. [3]

Також в період «сушки» масаж здатний допомагати позбутися жирових відкладень в певних місцях тіла: температура локально підвищується в масажованих ділянках, кровотік посилюється і жировіклітини більш інтенсивно вимиваються з так званих «жирових депо» - місць, звідки жири йдуть в останню чергу. [5]

Перевагами спортивного масажу можна вважати:

1) Зменшення м'язового напруження. Спортивний масаж допомагає знижувати напруження у м'язах, що виникає внаслідок тренувань. Це дозволяє спортсменам відновлювати свою готовність до наступних тренувань швидше.

2) Покращення кровообігу. Масаж сприяє покращенню кровообігу, що сприяє кращому постачанню кисню та поживних речовин до тканин м'язів. Це може покращити витривалість та швидкість відновлення.

3) Зниження ризику травм. Регулярний спортивний масаж може допомагати у зменшенні ризику спортивних травм шляхом покращення гнучкості та еластичності м'язів.

Спортивний масаж – це комплекс спеціальних масажних прийомів, спрямованих на збереження м'язового тону, підготовці організму до великих навантажень, відновлення працездатності після тренувань і змагань. Залежно від поставлених цілей спортивний масаж поділяється на попередній, тренувальний та відновлювальний.

Тренувальний – впливає під час підготовки волейболіста до найкращих спортивних перемог у короткотерміновий період ти з найменшою задіяною психофізичної енергії; Тренувальний - виконується в період інтенсивних занять спортом, допомагає покращити результати, підготує зв'язки, суглоби та м'язи до активної роботи, адаптує організм до навантажень. Техніка виконання залежить від того, яким видом спорту займається людина, тобто які м'язи зазнають найбільшого навантаження, від частоти та інтенсивності тренувань. За допомогою масажу можна вирішити індивідуальні задачі: збільшити амплітуду рухів, покращити еластичність зв'язкового апарату, розслабити певну групу м'язів. Триває сеанс близько 10-20 хвилин, виконується у найближчі 2-3 години після заняття. Больових відчуттів виникати не повинно, після масажу ефективно прийняти гарячу ванну чи попаритися у лазні. Заспокоюючий-назва говорить сама за себе, направлений на розслаблення тіла, зниження артеріального тиску та частоти пульсу. Виконується протягом 10-20 хвилин у плавному темпі. Переважають поглажувальні рухи та легке “струшування” окремих груп м'язів.

Попередній – сприяє кращої підготовки спортсмена до змагання або тренувального заняття; Розігрівальний-виконується безпосередньо перед тренуванням, основний вплив-підвищення температури тіла, активізація кровообігу

та обміну речовин. За рахунок підвищення температури у м'язах, які працюють, стають еластичніші зв'язки та суглоби, що зменшує ризик отримання травм. Триває 5-15 хвилин, виконується досить інтенсивно.

Відновний – використовується після тренування ти при будь-якого періода стомлення для найвищого рівня швидкої готовності до різних функцій організму, та з метою покращення його працездатності; Тонізуючий-полягає у сильному та активному розминанні м'язів протягом 10-15 хвилин, сприяє підвищенню фізичної активності та продуктивності. Відновлювальний-виконується відразу або через 10-20 хвилин після тренування. Увагу приділяють тим ділянкам, які зазнавали найбільшого навантаження. Виконується для швидшого відновлення організму, розслаблення тіла, сприяє нормалізації частоти дихання, артеріального тиску та частоти серцевих скорочень.

Процес підготовки спортсменів високого класу характеризується великим обсягом тренувальних навантажень, високою їх інтенсивністю, великим числом повторень в тижневому циклі. Все це може привести до значного стомлення, перенапруження і пере тренуваності, виникненню розтягнень, або навіть травм.

Основні прийоми масажу при спортивних пошкодженнях і захворюваннях ті ж, що при спортивному (тренувальному) масажі: – погладжування, – вижимання, – розминка, – розтирання, – пасивні і активні рухи, – поштовхи, – ударні прийоми.

Основний масаж можна проводити з різними лікувальними і зігріваючими засобами, що сприяють скороченню тривалості періоду відновлення. [2]

Спортивний масаж, який із задоволенням використовують спортсмени та тренери, стає все більш необхідним елементом в тренувальних програмах. Розглянемо, як ефективність спортивного масажу сприяє покращенню тренувань і допомагає досягати кращих результатів.

1. Розслаблення та підготовка м'язів до навантаження: Спортивний масаж ефективно впливає на розслаблення м'язів та їх підготовку до фізичних навантажень. Масаж допомагає розігріти м'язи, збільшити їх пружність і зменшити можливість травм під час тренувань.

2. Підвищення гнучкості та діапазону руху: Спортивний масаж сприяє покращенню гнучкості м'язів та діапазону руху в суглобах. Це стає ключовим фактором для виконання складних рухів та уникнення травматичних ситуацій під час тренувань.

3. Зниження втоми та прискорення відновлення: Після тривалого тренування м'язи переходять в стан втоми. Спортивний масаж допомагає знизити втому та сприяє швидшому відновленню м'язової тканини, завдяки поліпшенню кровообігу та виведенню зайвих метаболічних продуктів.

4. Покращення психологічного стану: Масаж має не лише фізичний, але й психологічний ефект. Він знімає стрес, розслабляє тіло та допомагає спортсмену зосередитися на тренуванні. Психологічний комфорт — важливий аспект для підтримання високого рівня продуктивності. [4]

5. Збільшення ефективності тренувань: Взагалі, регулярний спортивний масаж призначений для того, щоб підтримувати максимальну ефективність тренувань. Його вплив на фізичний та психічний стан спортсмена дозволяє досягати кращих результатів і вдосконалювати тренувальні досягнення.

Висновок. Спортивний масаж виявляється невід'ємною складовою успішної тренувальної програми. Його вплив на різні аспекти фізичної підготовки дозволяє підвищити продуктивність тренувань та піднести спортсмена до нових висот в його досягненнях. Нехай спортивний масаж стане вашим незамінним союзником у досягненні ваших спортивних цілей.

Масаж - багатогранне мистецтво, яке застосовується практично в будь-якій ситуації. Спортивний масаж сприяє фізичному вдосконаленню спортсмена, спрямований на боротьбу зі стомленням, підвищенням працездатності, усуненням травм, отриманих при фізичних навантаженнях. Цей вид масажу полегшує якнайшвидше досягнення спортивної форми, тому застосовується на всіх етапах тренувань та підготовки до змагань. Спортивний масаж полегшує біль у м'язах, зміцнює м'язи, прискорює процес загоєння та знижує втому. Прискорює циркуляцію крові та лімфи, робить м'язи більш гнучкими та збільшує свободу рухів. Цей масаж буде корисний кожному, хто веде активний спосіб життя та займається спортом. [1]

Грамотний спортивний масаж допоможе збільшити спортивні досягнення, підготує м'язи, зв'язки і суглоби до тренування, сприятиме зменшенню ризику травми. Тренування стануть більш безпечними, ефективними та комфортними!

Таким чином, масаж є дуже ефективним методом досягнення високих результатів у спортсменів. Він допомагає розслабити та відновити м'язи, зв'язки та суглоби після тренувань, запобігти травматизму. Оскільки спортсмен, щоб досягти високих результатів в спорті постійно тренується і його м'язи знаходяться у постійному напруженні, йому потрібно робити масаж, для того, щоб він зміг не втрачати ті результати, які вже має і досягати ще більших. Позитивний момент в тому, що є багато різновидів спортивного масажу, і це допомагає спортсмену обрати саме той вид, який йому на певному етапі потрібен. Масаж – це один з найефективніших і доступніших засобів відновлення і підвищення працездатності.

Список використаних джерел:

1. Сідоренко, О. "Фізіологічні аспекти спортивного масажу." Журнал фізіотерапії та реабілітації, 2020, 15(2), 45-58.
2. Михайленко, І. "Спортивний масаж: техніка виконання та ефективність." Київ: Видавництво "Спорт і Здоров'я", 2018.
3. Ковальчук, В. "Масаж та його роль у підвищенні ефективності тренувань." Журнал тренерської практики, 2017, 22(4), 78-91.
2. Іванова, Н. "Вплив спортивного масажу на психологічний стан спортсменів." Наукові записки університету фізичної культури і спорту, 2019, 112-125.
3. Спортивний масаж. URL: <https://manualdok.com>.