

УДК 615.824

*Гонтюрев Александр Владимирович  
старший преподаватель кафедры физической культуры  
«Оренбургский государственный медицинский  
университет»  
РФ, г. Оренбург*

## **РОЛЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА В СПОРТЕ**

***Аннотация:** данной статье описана роль восстановительного массажа в спорте главной задачей, которого является сохранение здоровья спортсменов. В работе рассматриваются основы спортивного массажа, а так же различные его приемы и формы на основные участки тела. Эффект на отдельные органы и системы и в целом на весь организм. Показания и противопоказания для массажа после длительных тренировок или соревнований.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, массаж, восстановительный массаж, общий массаж, спортсмены, опорно-двигательный аппарат.*

*Gontyurev Alexander Vladimirovich  
Senior teacher of physical culture department  
"The Orenburg state medical University"  
Russian Federation, Orenburg*

## **THE ROLE OF THE RESTORABLE MASSAGE IN SPORT**

**Abstract:** This article describes the role of restorative massage in sports the main task, which is the preservation of the health of athletes. In the paper, the basics of sports massage, as well as its various techniques and forms on the main parts of the body are considered. The effect on individual organs and systems and, in general,

on the whole organism. Indications and contraindications for massage after long training or competition.

**Key words:** sport, health, massage, restorative massage, general massage, athletes, musculoskeletal system.

Спортивный массаж - вид массажа, который применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов. Он составляет одно из звеньев в цепи системы спортивной тренировки. Применение этого вида массажа благоприятствует скорейшему достижению спортивной формы, а также ее удержанию. Кроме того, спортивный массаж является хорошей подготовкой для участия в соревнованиях, а также помогает бороться с утомлением. [2,3]

Воздействие спортивного массажа на организм многогранно. Как показано в ходе многочисленных исследований, он положительно влияет на функцию нервно-мышечного аппарата, улучшает лимфо - и кровообращение, стимулирует обменные процессы в организме и неудивительно, что среди спортсменов массаж завоевал признание как одного из наиболее доступных и эффективных средств восстановления. [5,6]

В настоящее время в спорте принята следующая классификация массажных приёмов: подготовительный (мобилизационный), восстановительный, профилактический (превентивный) и реабилитационный (после травм, заболеваний, операций). [3]

В спорте также применяется аппаратный массаж (вибрационный, вакуумный и гидромассаж).

По форме массаж может быть общим и частным (локальным). Продолжительность общего массажа зависит от вида спорта, пола, возраста, веса спортсмена и составляет от 15 до 35 минут. Последовательность проведения массажа следующая: шея, спина, нижние конечности, грудь, руки, живот. [2,6]

Время массажа отдельных частей тела: шея, спина - 6 минут, ноги - 4 минуты, грудь - 2 минуты, руки - 2 минуты, живот - 1 минута.

Значительные тренировочные нагрузки, которые характеризуют современный спорт, нередко являются причиной ряда патологических изменений опорно-двигательного аппарата. Повреждения и заболевания, возникающие на фоне хронического утомления, гипоксемии, нарушения микроциркуляции снижают спортивную работоспособность и мешают росту спортивных результатов. [1,3,5]

В связи с этим возникает необходимость использовать массаж, способствующий снятию утомления и профилактике возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Главными задачами восстановительного массажа являются выведение продуктов метаболизма, нормализации крово- и лимфотока, мышечного тонуса, возбудимости мышц, активация функционального состояния нервных проводящих путей, нормализация (снятие утомления) функции мышц не только утомленных, но и вспомогательных мышц и мышц-антагонистов. [1]

Массаж проводится в такой последовательности: спина, задняя поверхность ног, грудная клетка, верхние конечности, живот и передняя поверхность ног. Особое внимание следует уделять массажу спины и околопозвоночным областям, так как область спины - огромная рефлексогенная зона. Используются поглаживание, растирание, разминание, растяжение, вибрация. [5] Массаж состоит из подготовительной части с включением поглаживания, растирания и разминания мышц спины в течение 2–3 минут, основной части - массажа паравертебральных областей с включением приемов растирания, сдвигания, растяжения, давления и точечной вибрации, продолжительностью 10–15 минут, заключительной части - поглаживания, потряхивания, растирания, 3–5 минут. Массаж грудной клетки проводится с учетом сегментарного строения легких и бронхиального дерева, особенностей лимфо- и кровообращения этой области и вентиляции

отдельных ее сегментов. [3,4,7] Применяют приемы плоскостного поглаживания, растирания, разминание грудных мышц, тщательное растирание меж-реберных мышц, растирание и разминание грудино-ключично-сосцевидных мышц. После этого переходят к массажу конечностей, суставы только поглаживают и растирают подушечкой большого пальца, II–V пальцами и основанием ладони. [7]

Нижние конечности массируют в такой последовательности: бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав и стопа; верхние конечности: плечо, локоть, предплечье, лучезапястный сустав, кисть и пальцы. Поглаживание выполняется 3–5 раз, разминание 5–7 раз, потряхивание - в сочетании с поглаживанием 2–3 раза. Упражнения на растягивание выполняются после разминания с последующим их потряхиванием и поглаживанием. [5,6]

Восстановительный массаж выполняется спустя 30 минут - 4 часа (в зависимости от степени утомления) после соревнований или тренировок. Продолжительность процедуры зависит от вида спорта, степени утомления, функционального состояния спортсмена и длится 15–25–35 минут. [3]

У юных спортсменов и женщин продолжительность массажа меньше. Продолжительный массаж утомляет спортсмена и не вызывает чувства легкости, бодрости, он является дополнительной нагрузкой на кардиореспираторную систему, нервно-мышечный аппарат. [4,5]

Как правило, проводится общий массаж, реже локальный (частный), например, в перерывах между выступлениями борцов, боксеров, гимнастов, а также между заплывами пловцов, между заездами велосипедистов-трековиков и т. д. [7]

Частота применения восстановительного массажа в недельном цикле тренировок зависит от этапа подготовки (соревновательный или подготовительный), стадии утомления, функционального состояния организма и других факторов.

В подготовительном периоде восстановительный массаж проводится 3–4 раза в неделю после второй тренировки (при двух тренировках в день). В соревновательном периоде - две процедуры ежедневно (после соревнований проводится щадящий, кратковременный массаж, а вечером или на следующий день - более тщательный массаж). [2,3,6]

Не следует применять жестких приемов, таких, как рубление, поколачивание, выжимание и др. Одни из них ухудшают крово- и лимфообращение, повышают венозное давление, а другие вызывают травматизацию мышечных волокон, боль и пр. Жесткий массаж недопустим, так как при этом болевые раздражители рефлекторно вызывают спазм мелких сосудов и мышечных волокон. [1,7]

Особенно противопоказан жесткий массаж после выполнения спортсменом чрезмерных (интенсивных) физических нагрузок, длительных тренировок на выносливость, по общефизической подготовке, а также тренировок, выполняемых в жарком, влажном климате. В таких случаях появляется болезненность в мышцах, а в последующем - уплотнение в этих местах. [3,5,6,8]

Жесткий массаж не приводит к релаксации мышц, восстанавливающему эффекту. Особенно противопоказан жесткий массаж после тренировок (соревнований), проводимый в сауне (или бане).

К восстановительному массажу наступает привыкание после 10–15 процедур. Вот почему необходим индивидуальный подход, учет стадии утомления, состояния мышц этапа подготовки и пр. В связи с этим необходимо менять интенсивность воздействия на массируемые ткани их продолжительность и сочетание. [7,8]

Продолжительный массаж, особенно если он проводится ежедневно, приводит к более быстрому привыканию.

Если спортсмен сильно утомлен, то проводится кратковременный щадящий массаж - в основном, массируют спину, голову и шею. На следующий день выполняется более глубокий массаж. [6]

В данной статье мы рассмотрели различные методы и формы восстановительного массажа в спорте и пришли к однозначному выводу о том, что массаж в жизни любого спортсмена играет довольно значимую роль. Именно с помощью него спортсмен может полностью восстановиться после напряженных соревнований, как в физическом плане, так и в психо-эмоциональном. И, конечно же, не оспорим то факт, что массажист играет при этом ведущую роль, ведь именно от его профессиональных действий будет зависеть то, насколько он сможет восстановить организм спортсмена для его дальнейших достижений.

#### Библиографический список

1. Вебров А. Ф. Основы лечебного массажа. М., Медицина, 1996.
2. Горяйнов Л. А. Спортивный массаж. М.-Л., 2005.
3. Гоффа А. Техника массажа. М.-Л., 2003.
4. Дубровский В. И. Основы сегментарно-рефлекторного массажа. М., Физкультура и спорт, 1982.
5. Дубровский В. И. Энциклопедия массажа. - М., "Молодая гвардия", 1998.
6. Лебедева Е. Г. Массаж. Техника и методика массажа. М., Центрполиграф, 2005.
7. Слетов Н. В. Массаж и врачебная гимнастика. М.-Л., 2014.
8. Янченко А. Учебник массажа. СПб, 2011.