

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ ПРИ РІЗНОМАНІТНИХ СТАНАХ М'ЯЗІВ ПРАКТИЧНО ЗДОРОВИХ СПОРТСМЕНІВ

Д. О. Підкопай

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Сучасний спорт характеризується досягненнями, які постійно зростають, і навантаженнями, що часом супроводжуються граничними фізичним і психічним напруженнями. Невід'ємною частиною учбово-тренувального процесу практично на всіх етапах підготовки є спортивний масаж. У залежності від загального стану організму спортсмена після перенесеного або перед майбутнім навантаженням, і термінового стану його м'язової системи зокрема, необхідно відокремлювати різні стани його м'язової системи й адекватно використовувати методики спортивного масажу.

Зв'язок із науковими і практичними задачами в області ефективного застосування спеціальних методик спортивного масажу при різноманітних станах м'язів спортсмена виражається в урахуванні різнобічного фізіологічного впливу масажу на м'язову систему людини, в основі якого лежать три чинники: механічний, нерво-рефлекторний і гуморальний. Знаходячись у тісному взаємозв'язку між собою, вони сприяють підвищенню функціональних можливостей як окремих органів і систем, так і всього організму в цілому.

Аналіз останніх публікацій. Дані досліджень П.Б. Єфименко (2001), А.А. Бірюкова (1995) показують, що під впливом масажу знижується або усувається м'язовий гіпертонус, розм'якшуються патологічні ущільнення викликані травмою або порушенням тканинних процесів, збільшується кількість функціонуючих капілярів, активізується їхнє кровопостачання. Активізується також тканинний обмін — поліпшується харчування тканин і пришвидшується виведення з них продуктів життєдіяльності, накопичених у результаті біохімічних процесів, особливо під впливом фізичних навантажень. Пришвидшуються окислювально-відновлювальні процеси.

Масаж сприяє скороченню часу м'язової реакції, підвищенню тону напруження і зниженню тону відпочинку. М'язи стають більш еластичними, поліпшується їхня скорочувальна функція, підвищується працездатність, відновлюється сила. Коли по якійсь причині стає неможливим масажування м'язів (незначні ушкодження, болючі відчуття, дратівливість і т.д.), доцільно масажувати ті м'язи, що не приймали участі в роботі. Це пояснюється виникненням в них, під час масажу, доцентрових імпульсів, які попадаючи в ЦНС викликають порушення нервової

тканини і рефлекторно сприяють підвищенню працездатності втомлених м'язів.

Все це дає підставу вважати, що взагалі масаж здійснює позитивний вплив на м'язи, відновлюючи їх працездатність і він є ефективним засобом профілактики і лікування різноманітних травм.

Ціль статті: запропонувати результати досліджень по комбінації масажних прийомів, необхідних для створення практичних методик спортивного масажу практично здорових спортсменів.

Виклад основного матеріалу.

В'ялі (атонія м'язів).

На дотик: м'яз із дуже зниженим тонусом, дуже м'який, в'ялий. Слабко пручається стиску і скручуванню. Шкіра захоплюється легко, але часто болісно, шкіра стоншена, підшкірний жировий прошарок розвинутий дуже слабо.

Причина: деякі захворювання ЦНС, для спортсменів частіше тривала відсутність фізичних навантажень у зв'язку з травмою, захворюванням (гіподинамія), особливо після іммобілізації (гіпсова пов'язка, лангета і т.д.).

Задача: 1) активізувати кровообіг для поліпшення трофічних процесів;

2) підвищити тонус м'язів, що масажуються.

Можливий план масажу: поглажування (один блок), вижимання (один блок), розтирання фасцій (три блоки), розминання захоплюючі (три блоки), розминання давлячі (три блоки), вібрація переривчаста лабільна (один блок), стьобання або поплескування (два блоки), рухи з опором в різних режимах (три блоки).

М'яві (гіпотонус м'язів).

На дотик: м'які, тонус знижений, але м'яз пручається стиску і скручуванню, може бути присутнім хворобливість при контакті з рукою масажиста, шкіра захоплюється легко.

Причина: хронічна перевтома спортсменів при тривалих навантаженнях, стан «перепаренності» після лазні, стан «передхворобний» (початкові стадії захворювання вірусної природи), гормональні і періодичні зміни в жіночому організмі та ін.

Задача: 1) активізувати обмінні й окислювально-відновлювальні процеси в м'язах;

2) задіяти механічне виведення продуктів розпаду (молочна та ін. кислоти).

Якщо стан м'язів спровоковано «перепаренністю» у лазні (тепловий удар) або присутні

симптоми вірусного захворювання, то в цих випадках масаж не проводиться.

Можливий план масажу: погладжування (один блок), вижимання (три блоки), розтирання фасцій (один блок), розминання захоплюючі з струшуванням (шість блоків), розминання давлячи (три блоки), вібрація переривчаста лабільна (один блок), пасивні та активні рухи (три блоки).

Пружинні (нормотонія м'язів).

На дотик: м'яз пружинить, при натисканні немає болючих відчуттів, активно пручається скручуванню і натисканню, вільно проводиться струшування, шкіра захоплюється з зусиллям, але безболісно.

Причина: стан «бойової готовності». Крайній стан м'язів для фізичного навантаження.

Задача: в основному це профілактика настання різноманітних інших станів м'язів.

Можливий план масажу: якщо має бути пауза в тренуваннях, не викликана захворюванням, то за планом № 4, якщо має бути стомливе тренування, то за планом № 6.

Тугі, «забиті» (гіпертонус м'язів).

На дотик: частіше виникають у спортсменів з астеничним типом статури, іноді є нормальним станом м'язів. При пальпації відчувається високий тонус, сильний опір скручуванню і натисканню, при великих амплітудах скручування з'являється біль, шкіра фактично не захоплюється.

Причина: стан стомлення безпосередньо після навантаження, гостра нервова перенапруга.

Задача: 1) зняти нервово-м'язову напругу;

2) знизити тонус м'язів;

3) сприяти активному механічному видаленню продуктів розпаду.

Можливий план масажу: погладжування (три блоки), вижимання (три блоки), розтирання суглобів і зв'язок (один блок), розминання захоплюючі (шість блоків), пасивні рухи зі збільшеною амплітудою в повільному темпі (три блоки).

Схильні до судорог (або відразу після судорог).

На дотик: дуже високий тонус, гострий біль під час відпочинку і при пальпації, важкість виконання рухів кінцівкою. Чутливість шкіри порушена (гіперестезія).

Причина: гостра перевтома; стан близький до гострої перевтоми при тривалих інтенсивних навантаженнях або багаторазових різких і потужних скороченнях на фоні стомлення для попередньо сильно розтягнутого м'яза. Також можливо настання подібного стану при ударному впливі на напружений м'яз.

Задача: 1) усунути стан стійкої напруги м'яза;

2) сприяти активному відтоку венозної крові («відсмоктуючий» масаж м'язів, що розташовані вище).

Можливий план масажу: погладжування (шість блоків), розминання захоплюючі з валянням (дев'ять блоків), повільні пасивні рухи (три блоки).

Висновки дослідження. Застосування спортивного масажу в роботі зі спортсменами різних видів спорту показало виражену ефективність використання спеціальних методик, побудованих з урахуванням термінового стану м'язової системи й аналізом характеру і тривалості попереднього фізичного навантаження.

Література

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебное пособие. — К.: Олимпийская литература, 1995. — 200 с.
2. Васичкин В.И. Все про массаж. — М.: АСТ - Пресс, 1995. — 368 с.
3. Вербов А.Ф. Лечебный массаж, 2-е изд. — М.: Селена+, 1996. — 288 с.
4. Дубровский В.И. Массаж: Уч. для студ. ср. і высш. учб. заведений. — М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 1999. — 496 с.: іл.
5. Єфименко П.Б. Техніка та методика масажу / Харк. держ. інститут фіз. культури. — Харків: «ОВС», 2001. — 144 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНИХ ВНЗ

В.С. Гуменний

Кременчуцький державний політехнічний університет

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури й узагальнення передового досвіду кафедр фізичного виховання політехнічних ВНЗ свідчить про те, що організація й методика фізичної підготовки студентів вимагає вдосконалення. Це положення зобов'язує викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять. При цьому підготовка повинна сприяти зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного розвитку, розвитку сили, витривалості,

швидкості й спритності, а також підвищенню працездатності студентів та якості професійного навчання [6, 8].

Розв'язання даної проблеми далеке від завершення. Про це свідчить недостатній рівень фізичної та професійно-прикладної підготовленості студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дані дослідження проведені відповідно до Зведеного плану НДР Державного комітету молодіжної