

Штукин Николай Николаевич,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К. И. Скрябина,
г. Москва, Россия

Фокина Вера Максимовна, студентка
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К. И. Скрябина,
г. Москва, Россия

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Аннотация: Статья рассматривает спортивный массаж как важный аспект подготовки спортсменов и восстановления после тренировок. Описываются ключевые техники и методы, способствующие улучшению результатов, профилактике травм и ускорению реабилитации.

Ключевые слова: спортивный массаж, напряжение, спортсмен, восстановление, техника.

Введение. Спортивный массаж представляет собой специально разработанный метод, предназначенный для удовлетворения нужд спортсменов и физически активных людей. Он объединяет разнообразные техники и подходы, нацеленные на повышение физической формы, предупреждение травм и ускорение восстановительных процессов после тренировок и соревнований. Этот вид массажа играет ключевую роль в поддержании здоровья и максимальной работоспособности, способствуя достижению высоких спортивных результатов и поддержанию активного образа жизни. Регулярные сеансы спортивного массажа могут стать значимой составляющей тренировочной программы, обеспечивая поддержание здоровья и улучшая общее самочувствие. Однако важно учитывать, что такие процедуры должны выполняться профессионалом, который учитывает индивидуальные особенности организма и выбирает наиболее подходящую технику и степень воздействия.

Основная часть. Спортивный массаж играет ключевую роль в подготовке спортсменов к нагрузкам, достижении максимальных результатов и снятии усталости после тренировок. Во всех видах спорта массаж помогает предотвратить травмы, ускорить восстановление и улучшить показатели, повышая безопасность занятий. Чтобы избежать чрезмерного напряжения опорно-двигательной системы, применяются процедуры биорегенерации, где спортивный массаж является важным элементом. Этот вид массажа приносит значительные преимущества как профессиональным атлетам, так и любителям спорта, а также людям, ведущим активный образ жизни [1].

Преимущества спортивного массажа:

1. Стимуляция кровообращения и лимфооттока. Спортивный массаж усиливает кровообращение, обеспечивая лучшую доставку кислорода и питательных веществ к мышцам и тканям. Это ускоряет восстановление после физических нагрузок и повышает общую работоспособность. Лимфодренаж выводит токсины и продукты метаболизма, снижая риск воспалений и улучшая самочувствие.

2. Расслабление мышц и устранение болей. Интенсивные тренировки часто вызывают мышечное напряжение и болезненность. Спортивный массаж расслабляет мышцы, устраняет боль и предотвращает хронический дискомфорт. Глубокая проработка триггерных зон снимает мышечные спазмы и повышает эластичность тканей.

3. Предотвращение травм. Регулярный спортивный массаж позволяет вовремя выявлять и устранять мелкие проблемы, предотвращая серьёзные повреждения. Он повышает гибкость и подвижность суставов, уменьшает риск растяжений и травм связок. Равномерное распределение нагрузки на мышцы предотвращает их перегрузку и появление микротравм.



4. Быстрое восстановление после тренировок и соревнований. Спортивный массаж ускоряет восстановление после активных физических нагрузок, помогая быстрее вернуться к тренировкам. Он снижает отёчность и воспаления, способствует заживлению микротравм и улучшает состояние мышечной ткани. Это особенно полезно для профессионалов, которым нужно поддерживать высокие результаты весь сезон.

5. Психологическая поддержка. Массаж положительно влияет на психоэмоциональное состояние, снижая уровень стресса, улучшая настроение и общее самочувствие. Расслабляющее воздействие массажа восстанавливает нервную систему и улучшает качество сна, что сказывается на уровне энергии и готовности к новым свершениям.

6. Повышение спортивной эффективности. Регулярный спортивный массаж способствует улучшению спортивных достижений. Улучшенное кровообращение, снятие мышечного напряжения и быстрое восстановление увеличивают выносливость, силу и гибкость, позволяя спортсменам тренироваться интенсивнее и достигать лучших результатов.

7. Индивидуальный подход. Спортивный массаж учитывает индивидуальные особенности и цели клиента. Массажисты подбирают техники и интенсивность воздействия в зависимости от потребностей и уровня физической подготовки, что делает массаж эффективным инструментом для повышения физической формы и достижения спортивных целей [2].

Техники спортивного массажа

Спортивный массаж объединяет различные методики, нацеленные на улучшение физического состояния атлета, предупреждение травм и ускорение восстановительного периода [3].

1. Разминка. Эта методика включает глубокое воздействие на мышцы через сжатие и растягивание мышечных волокон. Благодаря этому усиливается кровообращение, увеличивается эластичность мышц и снижается их напряжение. Разминание помогает устранить мышечные узелки и улучшить общее состояние мускулатуры.

2. Растирание. При помощи трения пальцами или ладонями на коже активизируется кровообращение и лимфоток, удаляются узелки в мышцах и повышается эластичность тканей. Растирание также способствует устранению мышечного напряжения и облегчению боли.

3. Пассивные и активные растяжки. Растяжение играет важную роль в спортивном массаже. Пассивное растяжение проводится массажистом, который растягивает мышцы пациента без его активного участия. Активное растяжение требует самостоятельного включения клиента, который сам растягивает свои мышцы. Обе методики направлены на повышение гибкости и подвижности суставов, уменьшение риска травм и общего физического развития.

4. Вибрационный массаж. Создаваемые массажистом ритмичные колебания на поверхности кожи стимулируют нервные окончания, усиливают циркуляцию крови и уменьшают мышечное напряжение. Эта методика используется для повышения мышечного тонуса и ускорения восстановления после физических нагрузок.

5. Постукивание. Ритмическое постукивание по телу ладонями, пальцами или кулаками стимулирует кровообращение, улучшает мышечный тонус и помогает снизить напряжение. Постукивание также повышает эластичность тканей и ускоряет процесс восстановления после тренировок.

6. Глубокая проработка тканей. Глубокий массаж направлен на проработку глубоких слоев мышц и соединительной ткани. Применяется для устранения хронических болей, мышечных узелков и напряжения. Эта методика улучшает гибкость, эластичность и общее состояние мышечной структуры.

7. Нейромышечная терапия. Цель данной методики – работа с нервными окончаниями и триггерными точками. Массажист оказывает давление пальцами или локтями на определённые участки тела, чтобы снять мышечное напряжение и уменьшить болевые ощущения. Терапия улучшает кровоснабжение и ускоряет восстановление.



8. Миофасциальный релиз. Метод миофасциального релиза сосредоточен на освобождении и увеличении подвижности фасций – соединительных оболочек вокруг мышц. Медленные и глубокие движения массажиста растягивают и освобождают фасции, что улучшает гибкость, эластичность и общее состояние тканей [4].

Показания и противопоказания

Спортивный массаж – действенный способ поддержания физической формы и предотвращения травм. Однако, как и любой вид терапии, он имеет свои показания и противопоказания, которые необходимо учитывать для обеспечения безопасности и максимальной пользы [3].

Показания:

- Подготовка к соревнованиям. Массаж помогает разогреть мышцы, увеличить их эластичность и улучшить кровообращение, готовя организм к высоким нагрузкам и снижая риск травм.

- Восстановление после соревнований и тренировок. После интенсивных нагрузок массаж ускоряет восстановление, снижая мышечное напряжение, уменьшая боль и воспаление, а также улучшая кровообращение и лимфоотток, способствуя выводу метаболитов.

- Устранение мышечного напряжения и боли. Массаж эффективен в борьбе с мышечными спазмами и узлами, улучшая гибкость и подвижность суставов.

- Профилактика травм. Регулярные сеансы массажа помогают выявить и устранить потенциальные проблемы до их превращения в серьезные травмы, улучшая эластичность и гибкость мышц.

- Повышение спортивных результатов. Массаж способствует достижению высоких результатов благодаря улучшению физической подготовки, выносливости и силы, а также ускоренному восстановлению и поддержанию общей работоспособности.

Противопоказания:

- Острые воспалительные процессы. Массаж может усугубить симптомы и ухудшить состояние, поэтому лучше избегать его в периоды острого воспаления.

- Инфекционные болезни. Во время инфекций массаж может способствовать распространению инфекции и ухудшению самочувствия, поэтому его следует отложить до полного выздоровления.

- Повреждения кожи. При ранах, порезах, ожогах и других травмах кожи массаж противопоказан, так как может вызвать боль и повысить риск заражения.

- Тромбозы и сосудистые патологии. Массаж запрещён при тромбофлебите и других серьёзных сосудистых заболеваниях, так как он может привести к отрыву тромба и опасным последствиям.

- Опухоли. Массаж противопоказан при злокачественных новообразованиях, так как может способствовать их распространению.

- Сердечно-сосудистые заболевания. Пациенты с серьёзными кардиологическими проблемами должны проконсультироваться с врачом перед проведением массажа, чтобы избежать негативных последствий.

Вывод. Спортивный массаж является важным элементом комплексной подготовки спортсменов и активным людям, способствующим улучшению физической формы, профилактике травм и ускорению восстановления после физических нагрузок. Основные техники, такие как разминание, растирание, пассивные и активные растяжки, вибрация, постукивание, глубокий массаж тканей, нейромышечный массаж и миофасциальный релиз, направлены на улучшение кровообращения, снижение мышечного напряжения, устранение боли и ускорение восстановительных процессов.



Кроме того, спортивный массаж оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, что также способствует улучшению спортивных результатов. Индивидуальный подход к каждому спортсмену позволяет адаптировать методики и интенсивность воздействия в зависимости от их потребностей и целей. Однако важно учитывать наличие противопоказаний и проводить процедуры только под руководством квалифицированного специалиста.

Список литературы:

1. Ерёмушкин, М.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды / М. А. Ерёмушкин, Б. А. Поляев. – СПб: Наука и Техника, 2012. – 288 с. – (Физиотерапия. Лечебная физкультура).
2. Швыдка, О. С. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ / О. С. Швыдкая // Наука-2020. – 2020. – №9 (45). – С. 80-84.
3. Елифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В. А. Елифанов. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 528 с.
4. Соколова, Н. Г. Физиотерапия / Н. Г. Соколова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 350 с.: ил. – (Среднее медицинское образование).

