

ТЕХНОЛОГІЯ САМОМАСАЖУ СПОРТСМЕНІВ-БІАТЛОНІСТІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пеньковець В.І., Синіговець В.І.

Самомасаж має давню історію. У давнину люди використовували його при захворюваннях різних систем та органів людини. Про необхідність застосування самомасажу в гігієнічних та лікувальних цілях писали видатні древньогрецькі лікарі Гіппократ, Герадікос і ін. [5, 6]

Самомасаж може локальний і загальний характер. Тривалість самомасажу 5-20 хвилин у залежності від поставлених завдань. Дані літературних джерел [3, 4] дозволили визначити таку послідовність самомасажу окремих частин тіла: волоссяна частина голови – обличчя – шия – спина – поперекова область – грудна клітина – живіт – верхні кінцівки – нижні кінцівки.

Техніка самомасажу ґрунтуються на класичних прийомах із необхідними методичними зауваженнями (напрямок масажу відповідно ходу лімфатичних судин, в місцях локалізації лімфовузлів масаж не виконується та ін.). Під час процедури необхідно розслабити м'язи, прийняти зручне положення. Руки і тіло повинні бути чистими. При виконанні самомасажу застосовують мінімум масажних прийомів; шию, стегно, гомілку, ступню, поперек масирують двома руками. При травмах, після сильної втоми ударні прийоми застосовувати не дозволяється.

Прийоми самомасажу проводять відповідно класичної послідовності: погладжування – розтирання – розминання - вібрація. Після процедури самомасажу використовують фізичні вправи у відповідних суглобах.

У практиці існують такі види самомасажу:

1) гігієнічний (превентивний) – виконується вранці після ранкової гімнастики чи сну з метою стимуляції та адаптації організму до роботи, увечері перед сном проводиться самомасаж, який спрямований на розслаблення, релаксацію та заспокоєння. Гігієнічний масаж закінчують водними процедурами (душ, ванна). Стимуляційні прийоми масажу включають такі прийоми: як погладжування, розтирання, розминання і ударні елементи вібрації, релаксаційні прийоми – погладжування, розтирання і неглибоке розминання, безперервна вібрація. Якщо вранці гімнастика не проводиться, то більш ретельно масирують суглоби з наступними активними рухами в них.

2) попередній (передстартовий) застосовують безпосередньо перед стартом (особливо при тренуваннях у холодну і вітряну погоду) із різними розігрівачими мазями. В залежності від стану застосовують прийоми заспокійливі і збуджуючі. Самомасаж триває 3-10 хв. проводиться у теплому приміщенні чи через тренувальний костюм за 15-20 хв. до старту. В деяких випадках необхідно ретельно масувати м'язи, які частіше травмуються (наприклад, у біатлоністів, лижників-гонщиків, бігунів масирують задню групу м'язів стегна, Ахіллові сухожилля, литкові м'язи, і гомілковий, колінний суглоби). Можна застосовувати різні розігрівачі мазі [7].

3) відновлювальний виконується, як правило, після тренувань, змагань, фізичних навантажень. Завдання масажу – зняти втому, підвищити працездатність. Використовують прийоми: погладжування, розтирання, розминання і вібрацію. При сильній втомі прийоми, які викликають спазм м'язів, збудження нервової системи (рубління, поколючування і ін.) не застосовуються.

4) взаємний масаж виконується особами, попередньо засвоївши основні прийоми масажу, де чергово один масує іншого. Цей вид масажу являється свого роду активним відпочинком.

5) самомасаж у сауні проводять після першого заходу в парну. Застосовують погладіння, потряхування і неглибоке розминання.

6) самомасаж масажером. Виконання вібраційних прийомів масажу з використанням масажерів. В останні роки промисловість випускає різноманітні масажери за допомогою яких можна проводити масаж в ранковий час разом з гімнастикою.

Оволодіти основними прийомами класичного самомасажу не складно. При проведенні процедури самомасажу необхідно дотримуватись такої технологічної послідовності:

- **Самомасаж голови і обличчя.** При самомасажі голови потрібно її трохи нахилити вперед. Розтирання виконують подушечками пальців прямолінійно, по колу, починаючи від волоссяної частини лоба до потилиці. Лоб масирують таким чином: кладуть кінчики пальців на середину лоба і виконують розтирання, погладжування до скроні. Долонею напівзігнутих II-IV

пальців погладжують лоб поперемінно то однією, то другою рукою від брів до лінії росту волосся в праву і ліву сторони. Спочатку погладжують і розтирають у зоні перенісся вправо, потім над бровою і скроню. Далі біля кутів очей необхідно виконати подушечками III-IV пальців декілька легких погладжувальних рухів. Для хвилеподібного погладження колового м'яза ока рухи починають від скроні II-IV пальцями по нижньому краю колового м'яза ока до внутрішнього кута ока, потім рухи ідуть до брови і до скроні. Після цього погладження II-IV пальцями ділянку рота, де II-III пальці розташовуються на верхній губі, а IV-V – під підборіддям. Погладжують у напрямі до вуха. Потім розтирають м'язи лоба, щік, жувальних м'язів, а у місці виходу трійчастого нерва роблять вібраційні рухи II чи III пальцем. Закінчують масаж обличчя легким погладженням. При виконанні масажу обличчя необхідно дотримуватись певного ритму. Після масажу треба зробити декілька обертових рухів головою.

- **Самомасаж шиї, трапецієподібних м'язів.** Масаж шиї роблять однією чи двома руками із застосуванням погладження, розтирання і розминання. Погладження виконують двома руками, при цьому долоні кладуть на скроню і погладжують зверху до низу, але можна і однією рукою, тоді друга рука підтримує її за лікоть. Потім положення рук змінюють. Після цього кінчиками пальців обох рук м'язи розтирають і розминають від скроні до верхніх відділів лопатки. На ділянці виходу великого потиличного нерва і сосковидного відростка глибоке розминання виконують зігнутими середніми фалангами II-IV пальців. Закінчують масаж погладженням двома руками у напрямку від скроні до верхніх кутів лопатки. При погладженні однією рукою рухи виконують до плеча (до дельтовидного м'яза). Розминання трапецієподібного м'язу роблять по черзі правою і лівою рукою, при цьому праву руку підтримують під лікоть і розминають трапецієподібний м'яз, потім положення рук змінюють (мал. 2). Рухи направлені від сосковидного відростка до краю трапецієподібного м'язу. Закінчують масаж погладженням то правою, то лівою рукою. Масаж шиї спереду проводять кистьовою поверхнею долоні від підборіддя до ключиці. На м'язах шиї також застосовують погладження, розтирання, розминання однією і двома руками. Не слід масирувати сонні артерії, вени.

- **Самомасаж м'язів спини, попереку і сідниць.** Самомасаж м'язів спини виконується у положенні сидячи і стоячи. Застосовують прийоми погладження, розтирання; розминання виконують однією рукою протилежної частини спини чи двома руками рухами від попереку вгору, до нижнього кута лопатки (мал. 3). Розтирання проводять тильною поверхнею правої (чи лівої) кисті, взятої у замок із лівою, напрямок рухів повздовжній, поперечний, колоподібний. Окрім того, проводять погладження кистьовою поверхнею долоні, для цього долоні кладуть на попереку зліва і вправо від хребта і масирують у напрямку від попереку вперед. Можна робити розтирання кулаками, передпліччям (із сторони променевої кістки). Проводиться також розтирання кінчиками пальців уздовж хребта – від попереку вгору, до нижніх кутів лопаток. Використовують похлопування і поколювання. Закінчують масаж погладженням. М'язи сідниць масирують, стоячи чи лежачи на боці. При масажі у положенні, стоячи ногу необхідно поставити на яку-небудь підставку для того, щоб розслабити м'язи. Правий сідничний м'яз масирують правою рукою, лівий лівою. Можливе розминання сідничного м'язу двома руками. Погладження виконують від сідничної зморшки вгору до попереку. Потряхування роблять так: захоплюють м'яз першим і іншими пальцями, припіднімають його і проводять указаний прийом. Похлопування і поколювання сідничного м'язу робиться однією чи двома руками. У положенні лежачи сідничний м'яз масирують однією рукою, виконуючи розтирання кінчиками пальців, кулаком і розминання м'язу першим і іншими пальцями.

- **Самомасаж нижніх кінцівок.** Самомасаж м'язів стегна виконують у положенні, сидячи чи, стоячи, в залежності від того, які м'язи масирують. Погладження робиться однією рукою чи поперемінно правою і лівою у напрямку від колінного суглоба до пахової зморшки. Праве стегно можна погладжувати правою рукою, а розминати лівою. Розтирання можна виконувати кінчиками пальців правої кисті із завантаженням її лівою, а також кулаками. Подвійне кільцеве розминання виконують двома руками і теж від коліна до паху. Потряхування м'язів стегна виконують двома руками у положенні лежачи на спині, ноги, зігнуті у колінних суглобах. Привідні м'язи стегна масирують однією і двома руками: застосовують погладження від внутрішньої поверхні колінного суглоба до пахової зморшки, подвійне кільцеве розминання, розтирання кінчиками пальців по ходу судинно-нервового пучка. Одну групу м'язів масирують у положенні лежачи на боці чи, стоячи: застосовують погладження, розтирання, розминання. Особливу увагу приділяють прийомам розтирання фасції стегна основою долоні, кулаками і розминання першим пальцем. Потряхування м'язів стегна роблять

у вихідному положенні, стоячи, масована нога стоїть на підставці; виконавши захват м'язів стегна двома руками, виконують потряхуючі рухи. Закінчують масаж погладженням двома руками всіх м'язів – від колінного суглоба до пахової ділянки. Колінний суглоб масують у вихідному положенні, сидячи чи, стоячи. Застосовують прийоми розтирання поверхнею долоні, кільцеве, кінчиками пальців основою долоні, подушечкою першого пальця (чи двома пальцями); закінчують масаж погладженням і активними згинаннями і розгинаннями у колінному суглобі. М'язи гомілки масирують однією чи двома руками. Литку масирують від Ахіллового сухожилля до підколінної ямки. Застосовують комбінований прийом, однією рукою розминають м'язи, а другою – погладжують. Розминання виконують ординарне чи подвійне кільцеве – від Ахіллового сухожилля до підколінної ямки. Потряхування литки (наприклад, правої здійснюють лівою рукою, при цьому перший палець розташовується із внутрішньої, а всі інші – із зовнішньої сторони гомілки; виконують коливальні рухи м'язу в сторони, періодично піднімаючи його. Масаж м'язів передньої поверхні гомілки виконують у положенні, сидячи чи, стоячи. Використовують прийоми: погладження однією рукою чи поперемінно правою і лівою; розтирання – основою долоні, кінчиками пальців; розминання – подушечкою першого пальця. Закінчують масаж погладженням від гомілкового суглоба до колінного. Гомілковий суглоб і ступні масують сидячи. Ступню погладжують однією чи двома руками. Поверхню підошви масирують основою долоні, кулаком, фалангами зігнутих пальців; виконують також зустрічне розтирання ступні, коли поверхня долоні однієї кисті (кінцівки) ковзає по тилу ступні, друга – по підошовній поверхні. Розтирають кінчиками пальців і першими пальцями міжкісткових проміжків; потім щипцеподібне розтирання Ахіллового сухожилка, погладження кінчиками пальців від Ахіллового сухожилля до середини литки, розтирання Ахіллового сухожилля із завантаженням.

- **Самомасаж грудей і живота.** При масажі грудей виконують погладження і розминання однією і двома руками м'язів грудей, розминання грудного м'яза, розтирання кінчиками пальців і основою долоні по ходу міжреберних м'язових волокон. Розтирають міжреберні м'язи однією і двома руками: права рука при цьому розташовується на міжреберних проміжках у місця прикріплення ребер і ковзає до хребта; теж саме виконують лівою рукою (на правій стороні грудної клітки). Можна розтирати м'язи грудей і основою долоні по ходу ребер. Підребра розтирають у положенні лежачи на спині при зігнутих ногах. При цьому перші пальці розташовуються біля мечоподібного відростка і ковзають до хребта.

- **Самомасаж живота.** Виконується у положенні лежачи на спині при зігнутих ногах у колінних і кульшових суглобах. Погладження виконують однією рукою із завантаженням; розтирання – кінчиками пальців, кулаком, основою долоні по ходу товстої кишки; розминання – двома руками у подовжньому і поперечному напрямках. Закінчують масаж діафрагмальним диханням.

- **Самомасаж верхніх кінцівок.** Найбільшу кількість прийомів можна застосувати при масажі рук. Руки масирують, сидячи і стоячи. Використовують погладження, розтирання, розминання, потряхування. Спочатку масирують задню, а потім передню групу м'язів, застосовуючи погладження від ліктьового згину до плечового суглоба, розминання триголового і двоголового м'язу; розминання триголового і двоголового м'язу плеча виконують першим і іншими пальцями. При самомасажі передпліччя застосовують погладження від променевоzap'ястого суглобу вгору, обхвативши передпліччя першим і іншими пальцями, розтирання – основою долоні, подушечкою першого пальця, кінчиками пальців; спочатку масирують м'язи-згиначі, а потім розгиначі передпліччя. При масажі ліктьового суглоба застосовують розтирання основою долоні, першим пальцем, щипцеподібне, кінчиками пальців; лучезап'ястного суглоба – погладження і розтирання поверхнею долоні, першим пальцем, щипцеподібне, обертове розтирання і розтирання основою долоні. Пальці масирують кожний окремо, застосовуючи прямолінійне і кільцеве розтирання подушечками всіх пальців; розтирають подушечками пальців і міжпальцеві м'язи; поверхнею долоні розтирають основою долоні, кулаком. Особливу увагу слід приділити самомасажу плеча (плечового суглоба). Спочатку погладжують поверхнею долоні передню, задню і бокову поверхні суглоба, потім розминають, при цьому щільно захвачують правою рукою лівий суглоб, розташували пальці на задній поверхні плеча, а перший – у місця прикріплення ключиці, і ритмічно стискають м'язи між пальцями. Крім цього, подушечкою першого пальця масирують передню і бокову поверхню суглобу, а задню кінчиками II-У пальців. Закінчують масаж руки погладженням від кінчиків пальців до плечового суглоба (перший палець ковзає по внутрішній поверхні, а інші – по зовнішній).

Загальний і локальний самомасаж у залежності від поставленого завдання виконують: загальний (масирують все тіло) тривалістю 15-25 хв і локальний (масирують певну ділянку тіла, наприклад, ногу чи попереk і т.д.) тривалістю 3-5 хв.

Використання класичних прийомів самомасажу спортсменами-біатлоністами в умовах тренувальної та спортивної діяльності повинні вирішувати завдання підготовчої, відновлювальної, реабілітаційної, профілактичної спрямованості.

Література

1. Бирюков А.А. Самомассаж – источник бодрости, сил, здоровья.-М.:Физкультура и спорт, 1972.
2. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Васичкин В.И. Справочник по массажу. –Л.: Медицина, 1991.
4. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. – М.: Селена, 1996. – 288 с.
5. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Дубровский В.И. Все виды массажа. М.: Мол. гвардия, 1992. – 428 с.
7. Дубровский В.И. Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях спортсменов. –М., 1986.