

УДК 796.035

СПОРТИВНА МАСАЖНА ТЕРАПІЯ

Овчарук С. В. – старший викладач кафедри фізичного виховання МНАУ

В статті охарактеризовано особливості спортивної масажної терапії, її загальні характеристики, та приведені приклади спортивного масажу. Його види та підготовка для проведення спортивного масажу.

Ключові слова: *спортивна терапія, масаж, м'язи, тканини.*

Область спортивної масажної терапії - це дуже популярна спеціалізація в рамках нашої професії; Проте масажисти часто ставляться під сумнів, коли мова йде про його визначення. Коли терапевт рекламує, що вона спортивний масажист, чи вона дійсно розуміє, що це означає?

Виклики у спортивній масажній терапії:

Ми всі хочемо подивитися на гламурну сторону спортивної масажної терапії і мріяти стоїти на узбіччі, подорожувати по всьому світу або поділитися святкуванням чемпіонату світу. Незважаючи на те, що ці речі є чудовими пільгами, є багато разів, коли робота не все, що весело. Ще одна реальність спортивного масажу - години можуть бути досить довгими. Графіки можуть змінюватися в останню хвилину, що може бути дуже розчарованим, тому ви повинні бути в змозі бути гнучкими з вашого дня. Фінансовий аспект також може бути проблемою. Існує багато способів структурування компенсації, але якщо ви йдете у спортивний масаж, щоб збагатитись і знаменитим, ви також можете розглянути іншу кар'єру. З усіма цими труднощами, може здатися, що робота в спортивній масажній терапії має більш негативні, ніж позитивні можливості, але це не так. Працювати з Асоціацією жіночого тенісу, звернувшись до найкращих тенісистів у світі. Інші двері, відкриті за допомогою спортивного масажу, включають роботу з американським футболем, НФЛ, НБА, професійною танцювальною компанією, колегією легкої атлетики та безліччю інших видів спорту. На додаток до допомоги спортсменам, співпраця зі спеціалістами спортивної медицини з усього світу забезпечила навчальний досвід, який недоступний в жодному класі. Однак, дуже важливо зобразити цю спеціалізацію у найбільш реалістичному варіанті, щоб терапевти не входили до неї з рожевими окулярами. Коли ми починаємо визначати спортивну масажну терапію, ми бачимо, що вона спрямована на підтримку фітнесу, допоможе знизити потреби в спорті, підвищить продуктивність і скоротить час відновлення. У багатьох випадках спеціалізації визначаються методами, які використовуються, але коли ми трохи поринемо та поглянемо на методи,

використані в спортивному масажі, ми виявили, що немає магічних куль. Ті самі методики, що використовуються в інших видах масажу, використовуються в спортивному масажі, але застосовуються для конкретної популяції. Реальною проблемою є застосування навичок критичного мислення для використання цих методів для досягнення найкращих результатів. Кінцевою метою спортивної масажної терапії є сприяння здоров'ю і благополуччю спортсмена; отже, такі міркування, як час, встановлення, загальні напрямки, графік тренувань та інші види лікування, які отримує спортсмен, враховуються в рішеннях про лікування.

Спортивна масажна терапія для всіх.

Це загальне хибне уявлення про те, що спортивний масаж призначений тільки для елітних спортсменів. Це, звичайно, не так. Незважаючи на те, що цей вид лікування може покращити роботу спортсмена та допомогти йому зберегти його у спорті, це корисно для будь-кого, хто страждає хронічною білью або травмою, незалежно від того, як він веде марафон, грає у теніс на вихідних, або працює в сад. Коли справа доходить до системи опорно-рухового апарату, у всіх нас однакова анатомія. Виражений м'яз - біль у м'язі, незалежно від того, що викликає це. При лікуванні спортсменів існує спільна мудрість, що певні методики не слід застосовувати, а тиск і темп повинні бути скоректовані залежно від того, на якій стадії навчання знаходиться спортсмен. Загалом, ці принципи мають сенс; однак, деякі з цих принципів повинні бути скоректовані в залежності від налаштувань. Ось чому так важливо розуміти населення, з яким ви маєте справу.

Спортивна масажна терапія.

Краща тактика полягає у застосуванні критичного міркування підходу до чотирьох основних напрямків тренувань і термінів роботи спортивного масажиста:

1. Підготовка подій. Це коли спортсмен перебуває у змаганнях і є більш традиційним перед передпосилковим масажем. Цей тип масажу використовується як частина загальної розминки та ідеально виконується

протягом 90 хвилин гри. Він швидше, легше і більш загальний, і не повинен тривати більше 10-15 хвилин. Деякі переваги масажу підготовки до події є такими:

- Змочує м'язи
- Збуджує нервову систему
- Підвищує кровообіг
- Допомагає затримати відчуття навантаження
- Може допомогти зменшити травму

2. *Профілактика та підтримка.* Цей вид масажу найкраще робити, коли спортсмен може відновитись від будь-якої болю. Це час, щоб трохи поглибити роботу, щоб видалити будь-які обмеження в тканинах та внести виправлення в організм, не порушуючи тренувального циклу. Деякі переваги масажу для профілактики та підтримки є такими:

- Нормалізує тканини
- Покращує зцілення тканин
- Покращує діапазон руху
- Знижує жорсткість м'язів
- Видаляє тригерні точки
- Підвищує рухливість рубців

3. *Ушкодження лікування.* Ця стадія спортивної масажної терапії може відбутися, поки спортсмен все ще перебуває у змаганні; або, якщо травма є досить поганою, вона опиниться поза навчанням та конкуренцією. Методи можуть варіюватися від лімфодренажу до масажу рубців. Залежно від ситуації, спортсмен може бути в реабілітації, тому важливо спілкуватися з іншими членами групи охорони здоров'я. Деякі переваги масажу лікування травми полягають в тому, що це:

- Готує тканини для посилення лікування
- Покращує зцілення тканин
- Нормалізує тканини
- Видаляє тригерні точки

-Підвищує рухливість рубців

4. *Відновлення.* Це надзвичайно важливий час для спортсмена отримувати спортивну масажну терапію. Цей етап може включати традиційний післяопераційний масаж та більш ретельний масаж для відновлення. Цей тип масажу в ідеалі робиться від одного до трьох годин після змагання. Переваги масажу відновлення - це те, що:

-Знижує болючість із затримкою початкової м'язи (DOMS)

-Покращує відчуття відновлення

-Може допомогти з витривалістю м'язів і потужністю

-Може зменшити втома м'язів для повторних нападів

-Збільшує кількість нейтрофілів

-Знижує болючі речовини в м'язах

-Підвищує болючий пігмент після тренувань

-Покращує кровообіг

-Заспокоює нервову систему і сприяє ефекту релаксації

-Додайте спортивну масажну терапію до вашої практики

Використання спортивної масажної терапії починається шляхом створення міцної основи, на якій будуватиметься. Один із найшвидших способів розпочати - це ознайомитись з тим, що ви вже знаєте. Поверніться і станьте експертом в кістковій анатомії, структур і особливостях суглобів, анатомії та функції м'язів та анатомії поверхні. Розуміння типів сил, типів скорочень, властивостей різних тканин, які види травм спортсмени, і як ці зцілення лікуються - все це важливо. Як тільки фундамент побудований, включення клінічних міркувань є життєво важливим. Процес клінічних міркувань завжди починається зі збору інформації. Ця інформація, як правило, викликає широкий спектр вражень та інтерпретацій, що приводить до формулювання початкової загальної гіпотези. Незважаючи на наявність загальної процедури, терапевти повинні розглядати кожен спортсмен як унікальний; як клієнт, чий симптоми вимагають спеціальної оцінки. Незалежно від того, скільки разів терапевт бачив певну ситуацію або

працював з спортсменами, для лікування він повинен бути конкретним. Формування плану лікування є постійним процесом для кожного спортсмена. Вона включає в себе постійну послідовність оцінювання, лікування, переоцінки та продовження лікування за одним і тим же. Це вимагає від терапевтів постійного використання всіх своїх ресурсів для забезпечення найбільш ефективної терапії. Однією з основних переваг систематичного способу збору інформації є визначення того, чи матиме масаж справді користь спортсмену. Це починається з того, що треба не лікувати. Як лікарі-медики, масажисти зобов'язані забезпечити належний догляд, навіть якщо це означає звернення спортсменів до інших постачальників медичних послуг. Ми повинні вміти розпізнавати ситуації, які виходять за рамки нашої практики; коли модифікувати лікування; і коли використання інших форм, крім масажу, може бути більш вигідним.

Спортивний масаж - це набагато більше, ніж робота бігунів в кінці гонки; це потужний тип терапії, який може принести користь різноманітним захворюванням і повинен розглядатися як основний спосіб лікування скелетно-м'язових станів. Набори навичок, які розробляються через цю спеціалізацію, можуть створювати можливості, які можуть не відбуватися з іншими видами тренінгів. Хоча намір полягає у роботі з спортсменами, поглиблене розуміння того, як відбуваються травми, структури, що беруть участь, методи оцінки та навички критичного мислення є інструментами, які можуть бути використані в різних параметрах, що дозволяє забезпечити величезну універсальність.

Література:

1. Ефіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу / П. Б. Ефіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 256 с.
2. Ингерлейб М. Б. Медицинский лечебный и косметический массаж: полный практический курс / М. Б. Игрелейб, М. С. Папаев, Е. А. Морозов. – М. : АСТ, Астрель, 2010. – 448 с.

3. Лисенюк В. П. Основи рефлексотерапії, фітотерапії та гомеопатії : підручник / В. П. Лисенюк. – К. : ВСВ «Медицина», 2010. – 424 с.

4. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты рефлексотерапии / Г. Лувсан. – М. : «Наука», 1990. – 572 с