

# ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСІВ ЛАЗНЕВИХ ПРОЦЕДУР У ПРАКТИЦІ РОБОТИ СПОРТИВНОГО МАСАЖИСТА

Підкопай Д. О., Підкопай Т. В.  
Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Наведено розроблені та випробувані спеціальні комплекси гідро-лазневих процедур. Застосування лазневих процедур і лазневого спортивного масажу в комплексі показало виражений і прогнозований ефект, а самі методики були впроваджені в тренувальний процес шорт-трековиків різної кваліфікації на етапах річної підготовки. Приведено дані дослідницької роботи зі шорт-трековиками – спортсменами різної кваліфікації.

**Ключові слова:** шорт-трек, спортивний масаж, лазневий масаж, гідро-лазнева процедура, сауна, російська лазня, офуро, відновлення фізичної працездатності, засоби відновлення в спорті.

**Аннотация.** Подкопай Д. О., Подкопай Т. В. Применение комплексов банных процедур в практике работы спортивного массажиста. Приведены разработанные и опробованные специальные комплексы гидро-банных процедур. Применение банных процедур и банного спортивного массажа в комплексе показало выраженный и прогнозируемый эффект, а сами методики были внедрены в тренировочный процесс шорт-трековиков разной квалификации в этапах годичной подготовки. Описаны данные исследовательской работы с шорт-трековиками – спортсменами различной квалификации.

**Ключевые слова:** шорт-трек, спортивный массаж, банный массаж, гидро-банная процедура, сауна, русская баня, офуро, возобновления физической работоспособности, средства возобновления в спорте.

**Abstract.** Pidkopay D., Pidkopay T. Application of complexes of bath-houses procedures in practice of work of sporting masseur. The developed and tested special complexes of hidro-bath procedures are resulted. Application of bath-houses procedures and bath-house sporting massage in a complex rotined the expressed and forecast effect, and methods were inculcated in the training process of short-trackers different qualification in the stages of annual preparation. Information of research work is described with short-trackers – by the sportsmen of different qualification.

**Key words:** short-track, sporting massage, bath massage, hidro-bath house procedure, Sauna, Russian bath-house, Ofuro, renewals of physical capacity, facilities of renewal, in sport.

**Постановка проблеми.** Нині для спортивного масажиста в роботі із спортсменами, представника-

ми зимових видів спорту, при вирішенні завдань тренувального процесу відкриваються великі можливості використання пропозицій оздоровчих центрів і клубів, у яких існують цілі комплекси гідро-лазневих послуг.

© Підкопай Д. О., Підкопай Т. В., 2013



У різних видах лазень для вирішення завдань тренувального процесу можна з успіхом застосовувати такі процедури, як вінечний, мильний, східний масаж, пілінги різного типу, кріомасаж тощо. Це дозволяє для вирішення практичних завдань спортивного масажу використати одразу декілька напрямів гідролазневих процедур. При цьому необхідно відзначити, що одна процедура окремо не дає такого ефекту як декілька, проведених послідовно в комплексі, який використовує спортивний масажист відповідно до завдань тренувального процесу. І саме ця, нова в спортивному масажі, проблема комплексного впливу різних гідро-лазневих процедур потребує ґрунтовних досліджень.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилися відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. за темою «Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту спортсменів різного віку та спортивної кваліфікації, в тому числі і з обмеженими фізичними можливостями», номер державної реєстрації 0111U000190.

**Аналіз останніх джерел і публікацій.** Аналіз нечисленних публікацій за темою використання в спортивній практиці різновидів лазневих процедур і спортивного лазневого масажу показує, що їх диференціація включає чотири різновиди лазні (фінська сауна, російська лазня, офуро, турецький хамам) і чотири різновиди лазневого масажу (класичний мильний, вінечний, східний і турецький мильний), використання яких може повною мірою відповідати напрямкам роботи масажиста зі спортсменами на зборах, змаганнях, тренуваннях у різних періодах річного циклу підготовки. Кожний з цих різновидів також має декілька напрямів використання [5–7].

Вважається, що головний принцип диференціації завдань для використання спортивного масажу виражається у відношенні до психо-фізичного навантаження. Для спортивного масажу поняття психо-фізичне навантаження включає: тренувальні, контрольні та змагальні психічні і фізичні навантаження в процесі професійної підготовки спортсменів [6; 7].

При вивченні різновидів лазневих процедур, які можна використовувати в зимових циклічних видах спорту взагалі, та шорт-треку, зокрема, виникає необхідність розглядати можливості застосування лазневих процедур і спортивного масажу в циклі річної підготовки. Диференціація різновидів спортивного масажу та можливих лазневих процедур стала корисною при перспективному плануванні процесу підготовки спортсмена в макроциклах. Вона зручна для визначення вимог і розуміння роботи спортивного масажиста в команді та допомагає в створенні сезонного графіку роботи масажиста [5; 7].

**Мета статті:** описати комплекси лазневих процедур і методики спортивного масажу, які були ефективно використані в процесі підготовки шорт-трековиків різної кваліфікації.

**Виклад основного матеріалу.** У ході дослідницької роботи у сезоні 2011–2012 років зі шорт-трековиками – спортсменами КГ СДЮСШОР і ШВСМ м. Харкова та членами Національної збірної команди було проведено опитування та анкетування 35 спортсменів і 5 тренерів щодо ефективності та дієвості

розроблених нами практичних методик використання лазневих процедур і спортивного масажу в процесі підготовки шорт-трековиків різного віку та кваліфікації. Спеціальні методики лазневих процедур, які використовувалися в роботі із шорт-трековиками, виконувалися під контролем лікаря команди та мали високий виражений і прогнозований ефект [5; 7]. На підставі проведеного аналізу можна стверджувати, що отримані дані доповнюють теоретичні знання про вплив спортивного масажу та лазневих процедур на організм спортсменів – представників ковзанярського спорту та шорт-треку.

Так, 87 % респондентів відзначили значно більшу ефективність комплексів лазневих процедур та масажу порівняно з окремим використанням процедур; 76 % респондентів позитивно оцінювали поєднання різних видів лазень і масажу для рішення завдань тренувального процесу шорт-трековиків; 22 % вважає, що у зв'язку із технологічною складністю потрібен додатковий контроль за проведенням комплексів процедур з боку лікаря та спортивного масажиста команди.

Багаторічний досвід практичної роботи з представниками різних видів спорту привів нас до висновку, що лазневі процедури або їх комплексне використання, яке приносить найбільший ефект, повинні відповідати трьом основним принципам:

**Фізіологічний.** Принцип фізіологічної обґрунтованості. Він виражається в адекватності процедури стану організму людини. Наприклад, вінечний масаж повинен застосовуватися не раніше чим при другому заході у парну. Контрастне охолодження повинно строго відповідати типу лазні (фінська сауна, російська лазня або офуро). Обов'язково потрібно враховувати й те, що повні спортсмени швидше нагріваються і повільніше охолоджуються, відповідно, худі повільніше нагріваються і швидше охолоджуються. Це потрібно мати на увазі при парінні одночасно декількох чоловік різного типу статури.

**Віково-статевий.** В основі цього принципу лежить відповідність віковим і статевим особливостям спортсмена, що виявляється в специфічних методиках для підлітків і жінок.

**Принцип поставлених завдань.** Лазнева процедура повинна відповідати поставленим завданням тренувального процесу.

Відновлювальні процедури після великого психічного та фізичного навантаження відрізняються одна від одної, мають різні завдання та методики.

Дія тонізуючої процедури буде спрямована на пробудження організму, за рахунок зменшення часу перебування в парній, але підвищення температури із застосуванням відповідного вінечного масажу з подальшим завершенням процедури контрастним охолодженням.

Важливим для кращого вирішення поставлених завдань є вибір типу лазні та розташування їх в одному й тому ж банному комплексі. Наприклад, для процедури відновлення фізичної працездатності або згону ваги краще підійде фінська сауна, а для розслаблюючої процедури та прогрівання м'язів і суглобів застосовується російська лазня або турецький хамам.

На підставі практичного досвіду роботи ми визначили, що якнайкращий ефект надають не лазневі процедури окремо, а комплекс лазневих процедур (які ще в практиці лазневої справи отримали назву «бан-

ний мікс» або «банний коктейль»).

Приведемо декілька комплексів банних процедур, успішно використовуваних нами в роботі зі спортсменами – представниками зимових видів спорту.

**Комплекс 1.** Відновлювальний після фізичного навантаження. Застосовується після інтенсивних тренувальних занять, змагань.

Лазня: сауна 80–90°C. Склад: прогрів у сауні, жорсткий вінечний масаж, глибокий мильний масаж з неодноразовим намилюванням. Послідовність: прогрів у сауні (у середньому 8–10 хв), повітряне охолодження, другий захід буде супроводжуватися жорстким вінечним масажем, після виходу з сауни мильний масаж з неодноразовим намилюванням і закінчити прогріванням у сауні.

**Комплекс 2.** Комплекс після психо-фізичних навантажень. Застосовується після змагань, після закінчення циклу інтенсивних навантажень.

Лазня: офуро 50–55°C. Склад: паріння в офуро, масаж ніг, масаж голови, комірної зони та рук. Послідовність: спочатку прогрів в офуро, потім повітряне охолодження з частковим масажем ніг, знову прогрів в офуро після чого повітряне охолодження й останнє відвідання офуро з масажем голови, комірної зони.

**Комплекс 3.** Тонізуючий комплекс. Застосовується в стані стартової апатії, при зміні часових поясів.

Лазня: сауна, 100–110°C. Склад: прогрів у сауні, жорсткий вінечний масаж, контрастний душ або кріо-масаж на банному полку.

**Комплекс 4.** Для активного зменшення ваги. У шорт-треку застосовується в підготовчому періоді річної підготовки, як правило, у серпні – вересні.

Лазня: сауна 70–80°C. Склад: прогрів у сауні до початку першої фази, спирто-сольовий або гірчино-сольовий рукавичний пілінг. Послідовність: багатократний прогрів у сауні (у середньому 4–6 хв), пілінг і повітряне охолодження в одязі, 5–8 заходів, холодний і теплий душ. Контроль споживання води.

#### Висновки:

1. Ефективною робота масажиста в спортивній команді з шорт-треку стає лише тоді, коли вона будується з урахуванням завдань тренувального процесу безпосередньо на місцях тренувань, зборів і змагань. Лише в цьому випадку масажист у динаміці відслідковує потреби спортсмена та використовує всі можливості застосування спеціальних лазневих методик.

2. Результати опитування та анкетування 35 спортсменів і 5 тренерів КГ СДЮСШОР і ШВСМ м. Харкова та області у сезоні 2011–2012 років, свідчать про те, що використані в комплексі спеціальні методики лазневих процедур мали високий виражений і прогнозований ефект при постійному контролі стану спортсменів лікарем команди.

3. Дані дослідження свідчать про те, що при спланованому та фізіологічно обґрунтованому поєднаному застосуванні гідро-лазневих процедур, об'єктивно швидко й якісно можна керувати фізіологічним і психологічним станом спортсмена.

4. У практичній роботі з шорт-трековиками слід неодмінно враховувати обставини змагальної практики, причини та наслідки типових травм і хронічних захворювань для того, щоб вчасно задіяти профілактичні та лікувальні заходи тренувального процесу, зокрема комплекси спеціальних лазневих методик.

**Перспективи подальших досліджень.** Більше п'яти років науково-методичної й практичної роботи з шорт-трековиками дозволили нам накопичити унікальний досвід у створенні методик і комплексів методик лазневих процедур і лазневого спортивного масажу в тренувальному процесі шорт-трековиків. На даному етапі досліджень виникла необхідність продовжувати роботу в напрямку розширення й узагальнення отриманих теоретичних і практичних наробок, які можна застосовувати в практиці інших зимових циклічних видів спорту. Безперечно, існує необхідність отримання професійних відгуків фахівців і колег науковців.

#### Література:

1. Бирюков А. А. *Лечебный массаж: [Учебное пособие]* / А. А. Бирюков. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 200 с.
2. Васичкин В. И. *Всё о массаже* / В. И. Васичкин. – М.: АСТ Пресс, 1995. – 368 с.
3. Вербов А. Ф. *Лечебный массаж* / А. Ф. Вербов. – 2-е изд. – М.: Селена+, 1996. – 288 с.
4. Дубровский В. И. *Массаж: [Учеб. для студ. средн. и высш. учеб. заведений]*. / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 496 с.
5. Сауна. *Использование сауны в лечебных и профилактических целях* / [под ред. В. М. Боголюбова, Г. Матея: Совместное издание СССР-ЧССР-Финляндия-ФРГ]. – М.: Медицина, 1984. – 212 с.
6. Єфіменко П. Б. *Техніка та методика масажу: [Навчальний посібник]* / П. Б. Єфіменко. – Харків: ОВС, 2001. – 144 с.
7. Підкопай Д. О. *Підготовка спортивного масажиста: [Навчальний посібник]* / Д. О. Підкопай. – Харків: ХДАФК, 2005. – 104 с.