

*ГПОУ «Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»*

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАССАЖА  
В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ  
ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ**

**Можевитин Александр Дмитриевич**



студент 42 группы, дневного отделения,  
специальность «Педагог по физической  
культуре и спорту»

Современный футбол связан с большими физическими нагрузками и значительным эмоциональным напряжением. Для дальнейшего роста спортивных достижений необходимо рациональное построение тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение работоспособности спортсменов. Одним из наиболее эффективных средств, повышающих и восстанавливающих спортивную работоспособность, является спортивный массаж. Поэтому необходимо вооружать будущих преподавателей и тренеров глубокими знаниями и навыками по спортивному массажу.

На современном этапе развития футбола с его исключительными требованиями к функциональной подготовленности спортсмена все более остро встает вопрос о необходимости научно обоснованного подхода к управлению процессом спортивной тренировки.

Постоянно возрастающие требования к организму спортсмена обуславливают необходимость ускорения процесса восстановления его функций и работоспособности. Сегодня проблема восстановления и повышения спортивной работоспособности занимает одно из важных мест в спорте. Простой и эффективный путь повышения работоспособности – использование в тренировочном процессе физических средств восстановления. В частности, спортивный массаж рассматривается многими авторами как одно из эффективных средств восстановления.

В настоящее время многие исследователи считают спортивный массаж одним из важных компонентов системы подготовки спортсменов. Однако кроме благотворного влияния он нередко дает результат, выражающийся в ухудшении функционального состояния спортсменов, переутомления и на этом фоне – повышенном травматизме. Это может быть объяснено тем, что сегодня при планировании спортивного массажа недостаточно учитывать только функциональное состояние спортсменов и влияние предшествующей нагрузки. На наш взгляд, немаловажное значение при этом имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая).

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что спортивный массаж, выполненный в различных технологических режимах, неодинаково повлияет на функциональное состояние организма.



**Цель исследования** – сравнить эффективность тонизирующего и релаксирующего спортивного массажа на восстановление работоспособности футболистов 16-17 лет.

### **Задачи исследования**

1. Анализ литературных источников по теме работы.
2. Разработать приемы выполнения спортивного массажа в различных технологических режимах на восстановление работоспособности футболистов 16-17 лет.
3. Экспериментально доказать эффективность одного из видов спортивного массажа на восстановление работоспособности футболистов 16-17 лет.

### **Методы исследования:**

Анализ литературных источников;

Метод эксперимента;

Метод контрольных испытаний;

Метод математической статистики.

### **Организация исследования**

При написании данной работы было изучено и проанализировано 17 источников научной и методической литературы. В результате проделанной работы была определена научная гипотеза, поставлена цель исследования и выявлены задачи.

Исследования проводились на базе ДЮСШ №3 г. Алексин в период с декабря 2016 по май 2017 года. В них приняли участие 20 действующих спортсменов-футболистов 16-17 лет квалификации от III до II разряда. Футболисты были разделены на две экспериментальные группы по 10 человек.

В процессе педагогического эксперимента проводились контрольные испытания:

1. прыжок в длину толчком двух ног с места;
2. прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с;
3. ускорение со старта 20 м.

Спортсмены тестировались до тренировки, после тренировки, после массажа и на следующий день перед тренировочным занятием.

Для математической обработки данных определялось среднее значение показателей:  $X = \sum EV/n$ ;

где  $X$  - средняя арифметическая величина,  $\sum$  - знак суммирования,  $V$  - варианты,  $n$  - число наблюдений.

В первой экспериментальной группе использовались приемы (вариант 1) с преимущественным воздействием на мышечные группы:

- растирание от 1 до 2 минут на мышцах.
- разминание от 2 до 6 минут только на мышцах.

Во второй экспериментальной группе использовались приемы (вариант 2) с преимущественным акцентом воздействия на соединительнотканые структуры:

- растирание от 1 до 2 минут на мышцах.
- разминание в зоне соединительнотканых структур от 2 до 6 минут в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте.

Особое внимание в сеансе уделялось суставам нижних конечностей.

На основе проведенного анализа влияния спортивного массажа на восстановление работоспособности спортсменов можно заключить, что задачей спортивного массажа является — не только способствовать решению частных задач тренировочного занятия с помощью специальных упражнений и приемов (например, повышение амплитуды движений, улучшение эластичности связочного аппарата, умение расслаблять определенные группы мышц), но и подготовить организм к последующим тренировочным занятиям.

Вызвать желаемый эффект может только методически правильно проведенный спортивный массаж. Методика его должна учитывать продолжительность нагрузки и ее интенсивность, особенности вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена. В зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена назначается массаж различной силы. В большинстве случаев делается массаж средней силы.

Массаж ни в коем случае не должен вызывать болезненных ощущений, об этом особенно важно помнить при массаже мышц, перенесших большую и непривычную нагрузку, а также при массаже после длительного перерыва в тренировке. Осторожность особенно нужна в первых сеансах, пока не ослабеет напряжение мышц массируемого участка.

Интенсивность массажа зависит от вида спорта, реактивности организма массируемого, веса, состояния мышечной системы, спортивной формы, тренировочной нагрузки и других особенностей.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствовали о том, что перед началом тренировочного занятия спортсмены обеих ЭГ не различались по физическим показателям, что указывало на однородность сравниваемых групп и возможности их последующего анализа.

Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний  
после проведения сеанса массажа различной технологии.

ПОКАЗАТЕЛИ	Варианты	Исходные данные	После тренировки	После массажа	На следующий день
Прыжок с места в длину (см)	1	246	235	247	230
	2	244	234	232	243
Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек.	1	38	34	28	35
	2	38	36	25	42
Ускорение со старта 20 м (сек).	1	3,6	4,4	3,9	4,3
	2	3,6	4,3	4,4	3,4

Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний проведения сеанса массажа различной технологи,  $m \pm б$  (1 вариант)

ФИО	Прыжок с места в длину, см			
	Исходные данные	После тренировки	После мероприятий	На следующий день
1 Утешев А.	246	235	247	230
2 Малышкин Н.	240	226	241	236
3 Чепарнов Р.	252	244	250	225
4 Сарафанов Н.	246	224	244	230
5 Золоедов М.	233	235	247	224
6 Печенкин Д.	259	246	253	235
7 Антонов А.	243	237	249	232
8 Почечугин К.	249	233	245	228
9 Сафин Т.	247	235	248	230
10 Пучков О.	245	235	246	230
X	246	235	247	230



Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний после проведения сеанса массажа различной технологии,  $m \pm b$  (1 вариант)

ФИО	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с			
	Исходные данные	После тренировки	После мероприятий	На следующий день
1 Утешев А.	38	34	37	34
2 Малышкин Н.	37	36	38	35
3 Чепарнов Р.	39	34	37	35
4 Сарафанов Н.	38	32	39	34
5 Золоедов М.	36	34	38	36
6 Печенкин Д.	40	34	39	36
7 Антонов А.	40	36	40	37
8 Почечугин К.	36	32	36	33
9 Сафин Т.	39	35	39	36
10 Пучков О.	37	33	37	34
X	38	34	38	35

Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний после проведения сеанса массажа различной технологии,  $m \pm \sigma$  (1 вариант)

ФИО	Ускорение со старта 20 м, с			
	Исходные данные	После тренировки	После массажа	На следующий день
1 Утешев А.	3.6	4.4	3.8	4.4
2 Малышкин Н.	3.7	4.5	4.0	4.3
3 Чепарнов Р.	3.7	4.5	4.0	4.4
4 Сарафанов Н.	3.5	4.3	3.9	4.2
5 Золоедов М.	3.6	4.4	3.9	4.3
6 Печенкин Д.	3.5	4.3	3.9	4.2
7 Антонов А.	3.5	4.4	3.9	4.5
8 Почечугин К.	3.7	4.5	3.7	4.3
9 Сафин Т.	3.6	4.3	4.1	4.3
10 Пучков О.	3.6	4.4	3.9	4.2
X	3,6	4,4	3,9	4,3

Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний после проведения сеанса массажа различной технологи,  $m \pm б$  (2 вариант)

ФИО	Прыжок с места в длину, см			
	Исходные данные	После тренировки	После мероприятий	На следующий день
1 Сайбулин В.	246	234	220	251
2 Григорьев А.	242	236	211	247
3 Макаров Д.	244	232	224	253
4 Садакин Н.	253	245	233	259
5 Баскаков И.	255	223	222	255
6 Буров Н.	254	234	222	253
7 Никоноров А.	247	237	225	256
8 Филюков А.	241	231	219	251
9 Чернышов М.	244	232	221	253
10Филимонов В.	244	236	223	253
X	244	234	222	253

Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний после проведения сеанса массажа различной технологии,  $m \pm b$  (2 вариант)

ФИО	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 с			
	Исходные данные	После тренировки	После мероприятий	На следующий день
1 Сайбулин В.	38	36	35	42
2 Григорьев А.	40	35	35	40
3 Макаров Д.	39	37	35	44
4 Садакин Н.	36	36	35	42
5 Баскаков И.	38	37	36	41
6 Буров Н.	38	35	34	43
7 Никоноров А.	39	37	36	43
8 Филюков А.	37	35	34	41
9 Чернышов М.	40	38	35	42
10Филимонов В.	36	34	35	42
X	38	36	35	42

Сравнительная характеристика показателей педагогических контрольных испытаний после проведения сеанса массажа различной технологии,  $m \pm b$  (2 вариант)

ФИО	Ускорение со старта 20 м, с			
	Исходные данные	После тренировки	После мероприятий	На следующий день
1 Сайбулин В.	3.6	4.3	4.4	3.4
2 Григорьев А.	3.7	4.2	4.3	3.5
3 Макаров Д.	3.6	4.3	4.4	3.4
4 Садакин Н.	3.5	4.4	4.4	3.3
5 Баскаков И.	3.5	4.2	4.5	3.3
6 Буров Н.	3.7	4.4	4.4	3.5
7 Никоноров А.	3.6	4.5	4.4	3.4
8 Филюков А.	3.6	4.3	4.4	3.4
9 Чернышов М.	3.5	4.3	4.5	3.3
10Филимонов В.	3.7	4.1	4.3	3.5
X	3,6	4,3	4,4	3,4

В обеих группах после тренировочного занятия отмечалось снижение физической подготовки по всем исследуемым показателям. Показатели контрольных педагогических испытаний: прыжок через гимнастическую скамейку за 30 сек, прыжок в длину с места и ускорения со старта 20 м также ухудшились (таблица 1).

Таким образом, результаты, полученные после тренировочной нагрузки, свидетельствуют о том, что тренировка вызвала утомление у спортсменов.

После проведения сеанса массажа, выполненного по различным технологиям (вариант 1 и вариант 2) во многих исследуемых показателях спортсменов обеих ЭГ произошли разнонаправленные сдвиги.

После тренировки в 1-й ЭГ был проведен сеанс массажа, выполненный по технологии варианта 1. Было отмечено увеличение физических возможностей футболистов. При проведении педагогических контрольных испытаний улучшились показатели прыжка в длину с места, прыжка через гимнастическую скамейку и ускорения со старта (таблицы 2,3,4).

Полученные результаты говорят о преобладании процессов возбуждения в ЦНС, которые выражаются в увеличении скоростно-силовых возможностей, и о тонизирующей направленности данного технологического режима, обеспечивая срочное восстановление спортсменов.

Противоположные изменения в исследуемых показателях наблюдались у спортсменов 2-й ЭГ после использования массажа по технологии варианта № 2. Это выразилось, прежде всего, в достоверном уменьшении показателей и результатов педагогических контрольных испытаний (таблицы № 5,6,7).

Результаты, полученные после применения массажа, выполненного по технологии варианта 2, характеризовались дальнейшим снижением скоростно-силовых возможностей футболистов, что указывает на преобладание процессов торможения в ЦНС. Это свидетельствует о том, что данный технологический режим обладает релаксирующей направленностью и обеспечивает отставленный эффект в восстановлении спортсменов.

На следующий день перед тренировочным занятием в 1-й ЭГ наблюдалось снижение физических возможностей футболистов. Это выражалось, прежде всего, в достоверном уменьшении показателей результатов педагогических контрольных испытаний.

Следует подчеркнуть, что снижение физических возможностей у футболистов 1-й ЭГ отмечалось в сравнении как с результатами после ручного массажа, так и с исходным уровнем.

Противоположные изменения наблюдались у спортсменов 2-й ЭГ на следующий день перед тренировочным занятием. В частности, произошло увеличение физических возможностей футболистов по сравнению с предыдущим днем после массажа и в сравнении с исходным уровнем. Улучшились результаты педагогических контрольных испытаний по всем трем показателям

## **Выводы**

1. Анализ литературных источников показал, что спортивный массаж является одним из наиболее эффективных средств, повышающих и восстанавливающих спортивную работоспособность спортсменов.
2. Нами были разработаны приемы выполнения спортивного массажа в различных технологических режимах на восстановление работоспособности футболистов 16-17 лет. 1 вариант: растирание на мышцах и разминание только на мышцах. 2 вариант: растирание на мышцах, разминание в зоне соединительнотканых структур в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией на рабочем сегменте, с преимущественным акцентом воздействия на мышцы нижних конечностей.
3. Спортивный массаж, выполненный в различных технологических режимах, неодинаково влияет на функциональное состояние организма в течение восстановительных процессов. Массаж, выполненный по технологии варианта 1 способствует превалированию процессов возбуждения в ЦНС, обладает тонизирующей направленностью и тем самым улучшает функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, что обеспечивает рост скоростно-силовых возможностей, способствуя срочному восстановлению спортсменов. Его рекомендуется выполнять после первого тренировочного занятия в режиме дня. Ручной массаж, выполненный по технологии варианта 2, обладает релаксирующей направленностью, стимулирует преобладание процессов торможения в ЦНС, временное снижение функционального состояния нервно-мышечного аппарата и снижение скоростно-силовых возможностей, обеспечивая отставленный эффект восстановления спортсменов и готовность к следующему дню.

**Доклад закончен спасибо за внимание!**



