

Дослідження складових професійної майстерності спортивного масажиста при роботі з ковзанярками

Підкопай Д. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Наводяться деякі результати дослідження складових практичної роботи масажиста в умовах спортивних зборів і змагань по шорт-треку та ковзанярському спорту для оптимізації і вдосконалення роботи масажиста в спортивній команді. Наводяться окремі результати багаторічних досліджень практичної роботи спортивних масажистів, які працюють з спортивними командами Харківської області з шорт-треку, урахування яких дозволить вирішувати численні задачі, що виникають перед масажистами в повсякденній роботі зі спортсменами на зборах, тренуваннях і змаганнях.

Ключові слова: спортивний масаж, професійна майстерність, шорт-трек.

Аннотация. Подкопай Д.О. Исследования составляющих профессионального мастерства спортивного массажиста при работе с конькобежцами Описаны некоторые результаты исследования составляющих практической работы массажиста в условиях спортивных сборов и соревнований по шорт-треку и конькобежному спорту для оптимизации и совершенствования работы массажиста в спортивной команде. Приводятся отдельные результаты многолетних исследований практической работы спортивных массажистов, работающих со спортивными командами Харьковской области по шорт-треку, учет которых позволит решать многочисленные задачи, которые возникают перед массажистами в повседневной работе со спортсменами на сборах, тренировках и соревнованиях.

Ключевые слова: спортивный массаж, профессиональное мастерство.

Annotation. Pidkopay D.O. Researches of constituents of professional trade of sporting masseur at work with ice skaters. Are pointed some results of research of constituents of practical work of masseur in the conditions of sporting collections and competitions for optimization and perfection of work of masseur in a sporting command of speed skating and short-track. It is brought separate results over of long-term researches of practical work of sporting masseurs which work with the sporting commands of the team of the Kharkov region, the account of which will allow to decide numerous tasks, which arise up before masseurs in everyday work with sportsmen on collections, trainings and competitions.

Keywords: sporting massage, professional trade, ice skate.

Вступ.

На фоні списку заборонених МОК медичних препаратів, якій постійно розширюється, велику роль набувають педагогічні засоби підготовки організму спортсмена до фізичного навантаження і відновлення після нього. До таких засобів відноситься і спортивний масаж. Масаж надає термінову і в той же час глибоко дозовану дію на організм людини, при цьому масажна процедура не має загрозового ефекту передозування або накопичення в організмі, властивого багатьом фармакологічним препаратам. При застосуванні спортивного масажу відсутні також так звані побічні ефекти.

У зв'язку з цими передумовами для активнішого використання спортивного масажу як своєрідного резервного, ще не повною мірою використовуваного засобу підготовки спортсмена ковзаняря, слід чекати підвищення інтересу фахівців до застосування засобів масажу в практиці сучасного професійного і олімпійського зимового спорту взагалі, та ковзанярського зокрема.

Сучасний стан проблеми спортивного масажу вимагає активного впровадження в практику навчання студентів Вузів, в яких вивчають фізичну культуру і спорт, останніх наукових розробок і оригінальних методик спортивного масажу як для студентів тренерського факультету так і для студентів спеціалізації "Фізична реабілітація", студенти якої, опанувавши базові медичні предмети, можуть з успіхом працювати в спортивних командах як кваліфіковані масажисти. Курс "Спортивний масаж", на наше переконання, покликаний не тільки ознайомити майбутніх тренерів з основами масажу і можливостями його застосування в спортивній практиці, але і повноцінно готувати кваліфікованих фахівців зі спортивного масажу. (1,2)

Робота виконана за планом НДР Харківської державної академії фізичної культури

Формулювання цілей роботи

Мета роботи - визначення деяких складових професійної майстерності спортивного масажиста для оптимізації та вдосконалення роботи з ковзанярками.

Результати дослідження.

Багаторічні дослідження практичної роботи спортивних масажистів, які працюють з спортивними командами Харківської області з шорт-треку та ковзанярському спорту призвели нас до висновку, що спортивний масажист, який починає практичну роботу, має постійно вдосконалювати свій професійний рівень та опанувати важні складові професії, що дозволить вирішувати численні задачі, що виникають перед ним в повсякденній роботі зі спортсменами на зборах, тренуваннях і змаганнях.

Якнайкращим варіантом одягу для спортивного масажиста, на наш погляд, може служити легкий спортивний костюм, літні кросівки, поясна сумка-кишеня з декількома відділеннями. Необхідним аксесуаром часто є декілька різноколірних рушників. Спортивний костюм дуже функціональний для роботи спортивного масажиста, оскільки дозволяє використовувати різні вихідні положення (на коліні, сидячи на підлозі і т.д.) при роботі із спортсменами, не привертає до себе зайвої уваги глядачів і сторонніх осіб, що буває важливо для психологічного стану спортсмена з яким проводиться процедура масажу. Річ у тому, що

маніпуляції на спортивній арені в білому медичному халаті або в діловому костюмі можуть викликати непотрібний ажіотаж у глядачів і т.п. Спортивний костюм можна також моделювати прямо в процесі роботи. Наприклад, курточка спортивного костюму, яку треба скачати і обернути навколо попереку масажиста, може служити фіксуючим поясом при маніпуляціях із спортсменами великої ваги і т.д. Необхідно відзначити, що спортивний костюм є саме робочим одягом, своєрідною спецівкою, яку масажист не жаліє для ефективної і якісної роботи.

Поясна сумка-кишеня також має ряд переваг перед медичним чемоданчиком

По-перше, перед конкретним стартом або грою, для роботи зі спортсменами масажисту знадобиться далеко не весь вміст чемоданчика і досвідчені масажисти, які знають потреби своїх "підопічних", для того, щоб не носити з собою зайвий вантаж, можуть прогнозувати ситуації на спортивній арені і комплектувати сумку-кишеню тільки найнеобхіднішим, щоб не втрачати дорогоцінного часу на пошук тюбика з потрібним розтиранням або охолоджуючим гелем.

По-друге, обидві руки масажиста залишаються вільними, немає необхідності переносити чемоданчик. Це дозволяє в невеликі перерви в роботі масажиста на спортивній арені (зміна снарядів, перехід команди по стадіону і т.п.) розслабити м'язи рук або робити відновлювальний самомасаж прямо "в русі".

Для роботи поза стінами спортивної арени, наприклад, в готелях або на спортивних базах до комплектації сумки-кишені спортивного масажиста входять лікувальні мазі на основі змієних або бджолиної отрути, а також препарати, які містять гепарин, дімексид і т.п.. І, нарешті, до комплекту екіпірування спортивного масажиста включаються одне або декілька рушників, які зручно носити на поясі сумки-кишені, або на плечі масажиста. Якщо використовуються відразу декілька рушників, вони повинні мати різний колір, щоб масажист не переплутав їх. Один рушник використовує сам масажист для витирання рук після нанесення гелів або розтирань. Воно повинне бути завжди під рукою, щоб забрудненими руками не псувати свій одяг або одяг спортсменів. Не треба витирати цим рушником руки після миття. Крім, що залишився, при попаданні води викличе вельми відчутне роздратування очей або шкіри.

Інший рушник найчастіше є особистим рушником спортсмена, який він використовує під час тайм-аутів, невеликих перерв для витирання крапель поту з лица або рук. Масажист носить на плечі такий рушник і в короткі паузи, коли він масажує спортсмена, той використовує рушник, економлячи тим самим час і сили обох.

У холодну пору року для збереження тепла і в той же час для попередження активного потовиділення під час роботи і подальшого за ним переохолодження в паузах, ми рекомендуємо надівати зимові кросівки, тепло безрукавку і спортивні брюки на замку - "блискавці".

Фізична підготовка особливо важлива для спортивного масажиста, оскільки умови його роботи передбачають найрізноманітніші фізичні, а часто і психічні навантаження, а також безліч робочих положень. Масажист в спортивній практиці може довго працювати у тапчана в роздягальні в зігнутому положенні (у роздягальнях вітчизняних спортивних споруд тапчани чомусь часто встановлені в самих незручних для масажу місцях і до того ж далеко не кожний з них регулюється по висоті), після цієї роботи масажисту необхідно бігти (саме бігом), до місця розминки команди. Або навпаки, після напруженого тренування необхідно правильно приготувати банну пару і обробити десяток спортсменів. Тому можна з впевненістю говорити, що спортивний масажист повинен бути добре фізично підготовлений

Фізичний розвиток масажиста включає достатні силові можливості, але насправді, значна фізична сила хоча і необхідна масажисту, але вона зовсім не є основною вимогою до його фізичної підготовки для успішної роботи. Іноді куди важливіша витривалість в тривалій, монотонній роботі з дрібними м'язовими групами (м'язи гомілки, передпліччя і ін.). Якщо масажист працює з чотирма і більш спортсменами підряд, до динамічної силовій витривалості м'язів рук і статичної витривалості м'язів спини і ніг пред'являються підвищені вимоги. Тому перед такою тривалою та виснажливою роботою, масажисту корисно зробити попередній самомасаж плечового поясу і кистей.

Для виконання масажу спортсмена з великою масою тіла і, особливо при проведенні пасивних рухів і рухів з опором, від масажиста потрібні достатньо великі зусилля, тому масажисту з великою масою тіла зручніше працювати з крупними спортсменами.

Можна з впевненістю сказати, що для ефективної роботи і тривалої кар'єри спортивному масажисту необхідно постійно підтримувати достатньо високий рівень особистої фізичної підготовленості. Тому активний і здоровий спосіб життя, регулярні заняття фізичними вправами (оздоровчим бігом, плаванням, вправами з обтяженням і т.д.) безумовно, необхідні фахівцю із спортивного масажу, втім, так само, як і будь-якій культурній людині.

Знання виду спорту, спортсменами-представниками якого доводиться працювати, зокрема шорт-трековцями та ковзанярями, масажисту просто необхідно. Ця істина незаперечна. Виконавський Олімпійський Комітет зареєстрував більше 70 дисциплін в 43 літніх і зимових олімпійських видах спорту. А скільки щороку народжується нових, нетрадиційних видів спорту! І кожний з них має свою специфіку організації, а також рівень фізичних і психологічних навантажень, свою термінологію, типові травми, нарешті захворювання. Не знаючи цих особливостей, які і диктують створення спеціальних методик спортивного масажу, просто неможливо плідно використовувати засоби масажу для вирішення задач тренувального і змагання процесу.

Тому, починаючи працювати зі спортсменами, необхідно дізнатися якомога більше про конкретний вид спорту з бесід з тренерами, спортсменами, спостережень за тренуваннями і змаганнями. Корисно розібратися в спеціальній термінології, спортивному сленгу. Необхідно познайомитися з літературою по цьому виду спорту, особливо з розділом про специфічні захворювання і травми.

Масажисту в спортивній команді необхідно мати авторитет знаючого фахівця. Тільки в цьому випадку спортсмени довіряться вам, і процес вашої роботи з командою стане дійсний ефективним, і робота принесе задоволення. А авторитет спортивного масажиста складається з моральних якостей особи фахівця, по-перше, професійної підготовки по-друге, і глибокого знання виду спорту по-третє.

Спортивний масажист зобов'язаний також знати основи психології оскільки специфіка роботи з людьми різних психотипів і темпераментів в екстремальних ситуаціях вимагає продуманої поведінки масажиста. Правильно побудована лінія поведінки масажиста при роботі з конкретним спортсменом повинна не тільки не допускати негативних змін в його психічному стані, але і може цілеспрямовано стабілізувати стан бойової готовності у спортсмена, а також попереджати настання стану стартової апатії або передстартової лихоманки. Чим довше масажист працює з конкретним спортсменом і чим вищий його авторитет не тільки як фахівця, але і як особи, тим більше спортсмени довіряться масажисту і йому значно легше працюватиме в команді в екстремальних ситуаціях, які постійно виникають в процесі змагань. І тоді цілком можливо, що одна вчасно сказана фраза і декілька масажних прийомів зможуть вирішити долю виступу спортсмена, який перебуває в психологічно нестабільному стані.

Масажист, який тривалий час працює в команді, нерідко знає про особисті проблеми спортсмена більш ніж тренер або батьки. З іншого боку, масажист, будучи членом команди тренерів, присутній на зборах і засіданнях тренерської ради і знає точку зору тренерів і відношення керівництва команди до конкретних спортсменів. І в цьому разі дуже важливою є правильна поведінка спортивного масажиста, яка виражається в дотриманні нейтралітету при виникненні конфліктних ситуацій між спортсменом і керівництвом. У той же час, у разі виникнення конфліктної ситуації між самими спортсменами, думка масажиста може мати вагу і бути почута спортивним колективом. В зв'язку з цим професійне спортивне минуле і висока кваліфікація масажиста - вельми вагомий плюс у виховній роботі із спортсменами.

Це стосується природно, роботи в збірних командах, та командах майстрів з дорослими спортсменами. При роботі з дітьми масажист обов'язково повинен розділяти точку зору і позицію тренера, якщо ця позиція педагогічно обґрунтована і етично справедлива.

Фахівець спортивного масажу, який працює в колективі повинен дотримуватись високих етичних норм поведінки бути, по справжньому порядним, доброзичливим, уважним, не розголошувати особисті секрети, якщо він в них присвячений. Тільки такий масажист може дійсно ефективно сприяти досягненню спортсменами ковзанярськими найвищих результатів

Висновки.

Сучасний стан проблеми спортивного масажу вимагає активного впровадження в практику навчання студентів Вузів, в яких вивчають фізичну культуру і спорт, останніх наукових розробок і оригінальних методик спортивного масажу для студентів тренерського факультету студенти якого, опанувавши базові медичні предмети, можуть з успіхом працювати в спортивних командах з ковзанярського спорту та шорт-треку як кваліфіковані масажисти.

Перспективи подальших досліджень.

На фоні списку заборонених МОК медичних препаратів, якій постійно розширюється, велику роль набувають педагогічні засоби підготовки організму спортсмена до фізичного навантаження і відновлення після нього. До таких засобів відноситься і спортивний масаж. Масаж надає термінову і в той же час глибоко дозовану дію на організм людини, при цьому масажна процедура не має загрозового ефекту передозування або накопичення в організмі, властивого багатьом фармакологічним препаратам. При застосуванні спортивного масажу відсутні також так звані побічні ефекти.

У зв'язку з цими передумовами для активнішого використання спортивного масажу як своєрідного резервного, ще не повною мірою використовуваного засобу підготовки спортсмена, слід чекати підвищення інтересу фахівців до застосування засобів масажу в практиці сучасного професійного і олімпійського спорту.

Література:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 200 с.
2. Бирюков А.А. «Массаж»: Учеб. для ин-тов физ. культ – М.: Физкультураи спорт, 1988. – 254 с., ил.
3. Ефименко П.Б. Средства восстановления работоспособности // Здоровье человека и профилактика заболеваний: Учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева. – Белгород БелТАСМ, БОЦМ, 1998. – С. 197-215.
4. Ефіменко П.Б. Техніка та методика масажу /Харківський держ. інститут фізичної культури – Харків, “ОВС”, 2001. - 144 с.
5. Підкопай Д.О. Підготовка спортивного масажиста: Навчальний посібник. – Харків: ХДАФК, 2005.- 104с.