

2 Легкая атлетика : Энциклопедия : в 2-х т. / авторы-составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1 : А–Н. – 708 с.

3 Легкая атлетика : Энциклопедия : в 2-х т. / Авторы составители В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. – Москва : Человек, 2013. – Т. 2 : О–Я. – 832 с.

4 Озолин, Н. Г. К девятнадцати метрам / Н. Г. Озолин // Легкая атлетика. – 1976. – № 11. – С. 18–19.

УДК 94:796:615.82

А. В. Самойленко

ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

В статье рассматриваются основные исторические вехи становления спортивного массажа и точечные примеры его использования как неотъемлемого элемента спортивной тренировки, уделено внимание авторам, внесшим значимый вклад в научно-методическое и теоретическое обоснование сферы спортивного массажа. Обозначены виды спортивного массажа и специфика его воздействия на организм.

Спортивный массаж является одним из важных элементов спортивной тренировки. При этом его традиционно применяют в качестве методики классического массажа для улучшения качества работоспособности спортсменов разнообразных видов спорта, в различных возрастных группах для достижения наиболее высоких спортивных показателей, снятия усталости, сохранения спортивной формы [1,3].

Спортивный массаж – это интенсивное воздействие на тело спортсмена с определенной силой и последовательностью всевозможными массажными навыками, которое содействует снижению напряжения, подготовке к соревнованиям, способствует возрастанию физической работоспособности.

Впервые спортивный массаж как прием, помогающий атлетам одержать победу в поединке, был применен в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже. Удачный опыт практического применения массажа способствовал проявлению интереса к нему тренеров национальных сборных команд во многих видах спорта. Во многих странах начинают вводить штатных массажистов для спортсменов. Так, в 1912 г. отмечалось наличие массажиста в олимпийских командах шведских и финских спортсменов [2].

При этом важно отметить, что о существовании спортивного массажа знали задолго до II Олимпийских игр еще в Древней Индии и Китае, Греции и Риме. Здесь массаж использовался в структуре физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов. Так, древние римляне дифференцировали основные разновидности массажа как тренировочный, восстановительный (для снятия усталости), предварительный (выполнялся перед выходом бойца на арену).

Точечные примеры использования спортивного массажа известны уже с середины XIX – начале XX века и на территории Российской империи. К этому времени традиции русского массажа были в большинстве своем забыты и утеряны, поэтому важное влияние на российский массаж оказали различные европейские техники и методики. Распространение последних в России связано с именем шведского врача Берблинда, который прибыл в Россию в 1848 году. Именно с этого времени наука российского массажа начала свое активное формирование [2, 3].

Если говорить о практике применения спортивного массажа в России, то первые упоминания о нем относятся к концу XIX – началу XX века. Так, в журнале «Спорт» за 1897 г. описывалось применение массажа у велосипедистов, принимавших участие в пробеге Москва–Петербург, в 1907 г. русские конькобежцы и велогонщики уже прибегали к массажу и самомассажу ног. В 1906 г. профессор, основатель классического массажа, И. В. Заблудовский уже отмечал, что массаж содействует увеличению выносливости спортсменов.

Русским ученым прошлого времени удалось выяснить и доказать влияние массажа на организм человека в целом, определить положительные и отрицательные стороны различных способов и техник массажа.

Свое дальнейшее распространение и методическое аргументирование спортивный массаж получил в советский период. С 1924 г. в Московском институте физкультуры начали преподавать дисциплину «Массаж». Колоссальное отличие в развитии спортивного массажа принадлежит профессору И. М. Саркизову-Серазини, который является зачинателем спортивного массажа, создателем научной школы, представители которой создали научно обоснованную, проверенную в практике большого спорта стройную систему спортивного массажа (В. Е. Васильева, А. А. Бирюков и др.). В последующие годы (1970–1990-е гг.) разработкой этой тематики продолжили заниматься ученые Центрального НИИ курортологии и физиотерапии Н. А. Белая, Г. А. Панина, В. В. Николаева, Т. В. Дементьева [3].

Советская научная школа выделяла три главные ветви спортивного массажа: классическую, сегментарную, точечную. Они применялись на следующих этапах: в тренировочном, перед соревнованиями и по окончании, а также при физических нагрузках и заболеваниях у спортсменов.

Невзирая на ощутимый прогресс теории и практики тренировочного процесса, на сегодняшний день врачи изредка занимаются научными разработками теории и методики спортивного массажа, многие работы зачастую имеют описательный характер.

На сегодняшний день известны нижеперечисленные виды спортивного массажа: восстановительный, реабилитационный, технический. При этом техники массажа бывают разнообразными, включают в себя растягивающие и компрессионные движения. Данные виды техники применяются для разогрева мышц, усиления местного кровообращения и уменьшения мышечного напряжения [4].

Применение спортивного массажа влияет на снижение напряжения и боли в мышцах после физической нагрузки, предотвращение травм, уменьшение времени восстановительного периода, ускорение метаболизма.

Таким образом, теоретическая и практическая часть спортивного массажа в своем развитии прошли ряд исторических этапов: от ситуативного использования на соревнованиях в древности до научного обоснования массажа как неотъемлемого компонента тренировочного процесса в XX веке, а также совершенствования и внедрения различных дополнительных практик (например, ароматерапия и др.) в настоящее время.

При этом необходимо отметить, что важной особенностью применения спортивного массажа в разные исторические периоды была эволюция представлений о том, что массаж оказывает позитивное воздействие на различные системы организма в целом, а также физиологические процессы, действия которых имеют общеукрепляющий и тонизирующий характер.

Наряду с организационными аспектами становления спортивного массажа формировались и концептуальные представления о его влиянии на разнообразные отклики местного и общего происхождения, в которых принимают участие те или иные органы и ткани, а также весь организм в целом.

Литература

- 1 Бирюков, А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 128 с.
- 2 Пескарева, Н. А. 500 техник массажа. От простых до самых сложных / Н. А. Пескарева. – Москва : ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008. – 240 с.
- 3 Саркизов-Серазини, И. М. Спортивный массаж / И. М. Саркизов-Серазини. – Москва : Физкультура и спорт, 1963. – 248 с.
- 4 Фокин, В. Н. Полный курс массажа : учебное пособие / В. Н. Фокин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 512 с.

УДК 94:796.071.2:796.42(476.2)«19»

Е. Д. Селиверстов

ВЫСТУПЛЕНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ГОМЕЛЬЩИНЫ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ XX ВЕКА

Проведенное исследование посвящено ретроспективному обзору результатов легкоатлетов Гомельской области в первой половине XX века. Проведенный анализ выявил, что на Гомельщине существуют давние традиции подготовки спортсменов в разных легкоатлетических видах, что позволяло им подниматься на пьедестал не только на первенствах СССР, но и на международной арене.

Мало кто помнит о том, что на Гомельщине выросла целая плеяда ведущих легкоатлетов страны, что спортсмены Гомеля долгие годы были лучшими в республике.

Если бы можно было сегодня собрать в одну колонну всех легкоатлетов, которые выросли на Гомельщине, то в ее первых рядах были бы заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР Зосима Синицкий, чемпионка и рекордсменка страны по метанию диска Лидия Шевченко, чемпионы I Всебелорусской спартакиады 1928 г. Всеволод Кублицкий и Георгий Нисский, первый мастер спорта по легкой атлетике в области Петр Злотников, чемпионы Европы среди юниоров Юрий Горский и Евгений Гавриленко и, наконец, рекордсмен страны Владислав Сапея.

Широкое развитие легкой атлетики начинается в первые годы Советской власти. Уже в 1919 г. в Гомеле организуется общество «Спорт», в Речице – общество имени Подвойского, в Новозыбкове – «Маяк», несколько позже легкоатлетические кружки возникают в Добруше, Новобелице, Жлобине и Мозыре.

Большую работу по развитию спорта провел комсомол. К концу 1922 г. разрозненные прежде спортивные кружки были объединены в единое комсомольское спортивное общество «Красный молодец», широко культивировавшее легкую атлетику. В этот же период в Гомеле было закончено строительство городского стадиона с легкоатлетическими секторами и гравековой дорожкой. И сразу же увеличилось количество занимающихся спортом. Если в 1919 г. в Гомельской губернии существовало 14 спортивных кружков, в которых занималось 727 человек, то к началу 1923 г. число спортивных кружков достигло 32, а число спортсменов увеличилось до 5 тысяч.

С 1924 г. гомельские легкоатлеты начинают участвовать в крупных соревнованиях. Большим стимулом в развитии легкой атлетики стала проведенная в сентябре этого же года 1-я губернская олимпиада. Соревнования выявили много способной молодежи.