

**ФГОУ ВПО «Национальный
государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

ПРИМЕНЕНИЕ ВИСЦЕРАЛЬНОГО МАССАЖА И ЮМЕЙХО ТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНА

Автор: Калашникова М.Ю.
Научный руководитель: доцент,
к.б.н. Левенков А.Е.

Санкт-Петербург
2017

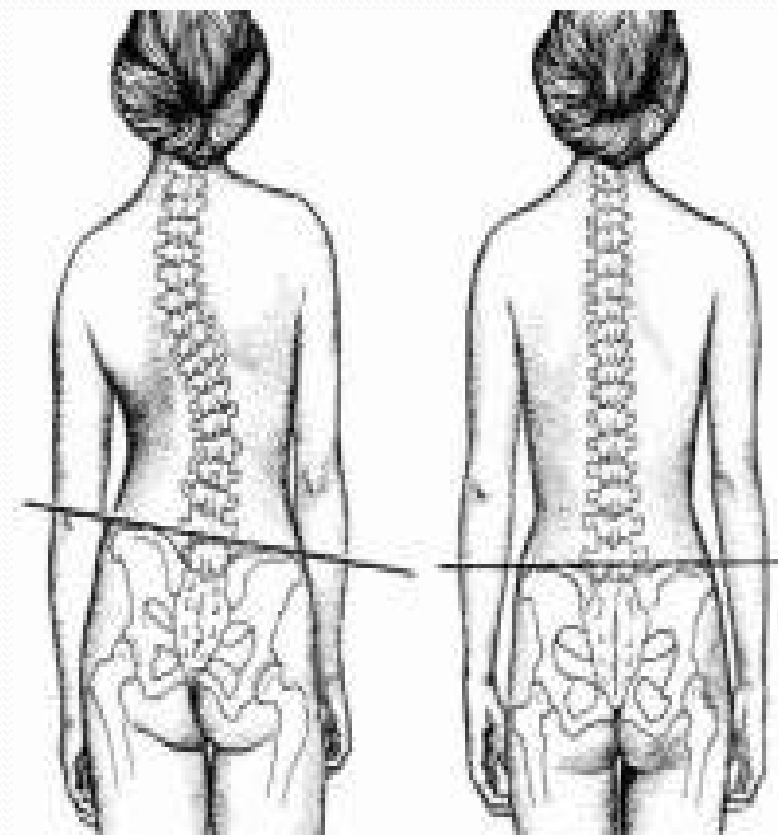
АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

Важной проблемой в спорте является разработка недопинговых технологий восстановительных мероприятий после физических нагрузок.

Новые физические восстановительные технологии, встроенные в тренировочный процесс спортсменов способствуют ускоренному восстановлению работоспособности, профилактике перенапряжения и спортивного травматизма и как результат улучшению общего функционального состояния и спортивных результатов.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

РАЗРАБОТКА И ПРОВЕРКА
ЭФФЕКТИВНОСТИ
МЕРОПРИЯТИЙ ЮМЕЙХО-
ТЕРАПИИ И
ВИСЦЕРАЛЬНОГО
МАССАЖА ЧЕРЕЗ
ПЕРЕДНЮЮ СТЕНКУ
ЖИВОТА, ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СПОРТСМЕНОВ,
УЛУЧШЕНИЯ ИХ
ФИЗИЧЕСКИХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Ознакомиться с использованием современных методов физической реабилитации для восстановления спортсменов после физических нагрузок.
2. Разработать методику, включающую в себя приемы висцерального массажа и Юмейхотерапии, для применения в восстановлении спортсмена после физических нагрузок
3. Оценить эффективность применения данной методики в совокупности с основными средствами реабилитации на качество восстановления спортсмена после физических нагрузок и его физические показатели

Объект и предмет исследования

- **Объект исследования:** физические средства реабилитации спортсменов после физических нагрузок.
- **Предмет исследования:** восстановительные эффекты висцерального массажа через переднюю стенку живота и юмейхо-терапии у спортсменов после физических нагрузок.

ГИПОТЕЗА

Предполагается, что использование двух методов:
висцерального массажа (массажа внутренних
органов, через переднюю брюшную стенку) и метода
Юмейхо-терапии (коррекции положения костей таза),
позволит улучшить состояние здоровья спортсмена,
повысить его физические результаты.

.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Теоретический анализ и изучение литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Методы тестовых заданий
4. Методы математической статистики

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_2 + f_3 + f_4) \times 2},$$

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Эксперимент проводился на спортивной базе «Крылатское» г. Москва, среди спортсменов футболистов возраста 16-18 лет.
2. В исследованиях принимали участие 24 спортсмена 16-18 лет мужского пола, которые имеют спортивную квалификацию от первого спортивного разряда до мастера спорта (КМС)
3. Исследовательская работа проводилась в 4 этапа

ЭТАПЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- I - анализ литературных источников по выбранной теме. Проанализировано 69 литературных источников с целью выявления состояния исследуемых вопросов по проблеме.
- II – педагогические наблюдения с целью сбора данных о тренировочном процессе участников эксперимента, о необходимых навыках в выбранном виде спорта, интенсивности тренировочного процесса, сбор некоторых скоростно-силовых показателей.
- III – проведение эксперимента. Эксперимент проводился на спортивной базе «Крылатское» г. Москва, среди спортсменов футболистов возраста 16-18 лет.
- IV - обработка, анализ полученных данных. Сформулированы выводы и на их основе выработаны рекомендации для специалистов по комплексной реабилитации в сфере физической культуры и спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Изучение основных современных методов
восстановления**

Спортивный массаж

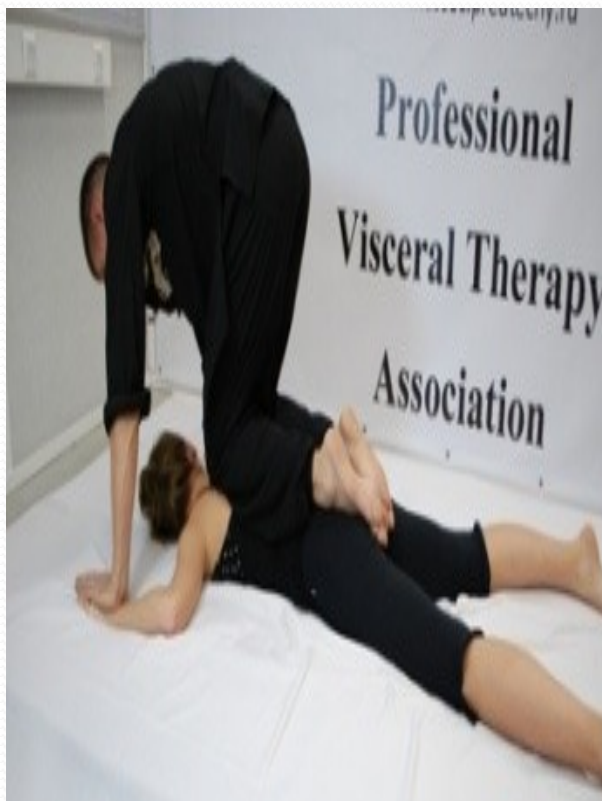
Лечебная гимнастика

Кинезиотейпирование

Вакуумная терапия

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработка комплекса восстановления с использованием висцерального массажа и Юмейхо - терапии



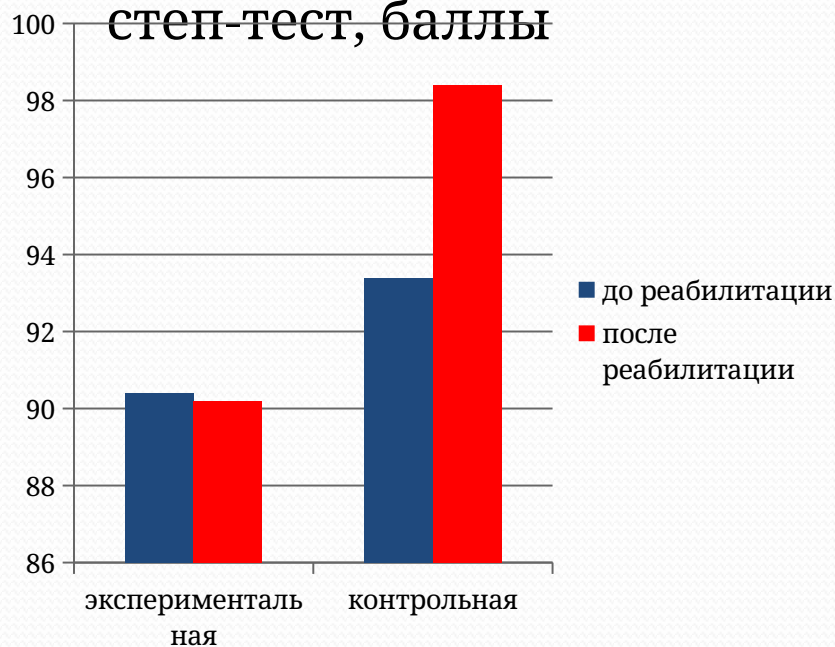
МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВИСЦЕРАЛЬНОГО МАССАЖА И ЮМЕЙХО – ТЕРАПИИ

- **Юмейхо ®** является терапевтическим методом, основанным на ручном действии, выполняемом на весь организм человека с целью сохранения или улучшения состояния здоровья, которая включает в себя около 100 приемов выполняемых на всем организме пациента. Он также известен как "метод коррекции таза" или "восточный массаж Сайонжи«.
- **Висцеральный массаж** (или висцеральная хиропрактика) — это специализированная техника воздействия руками на внутренние органы и глубоко лежащие ткани организма. Viscera на латыни означает внутренние органы, hiro — рука.

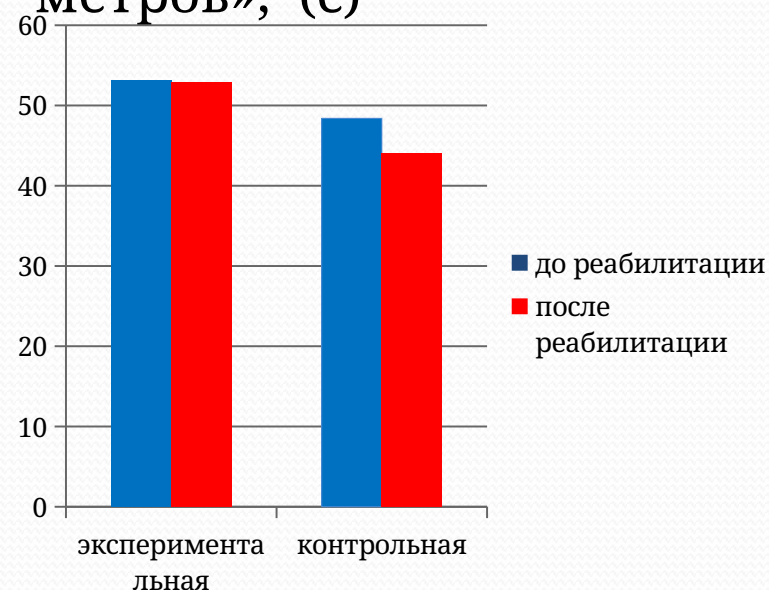
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

на всех график представлены результаты тестов после реабилитации, до эксперимента результаты в группах были одинаковы

- Для определения уровня восстановления спортсменов нами использован гарвардский степ-тест, баллы

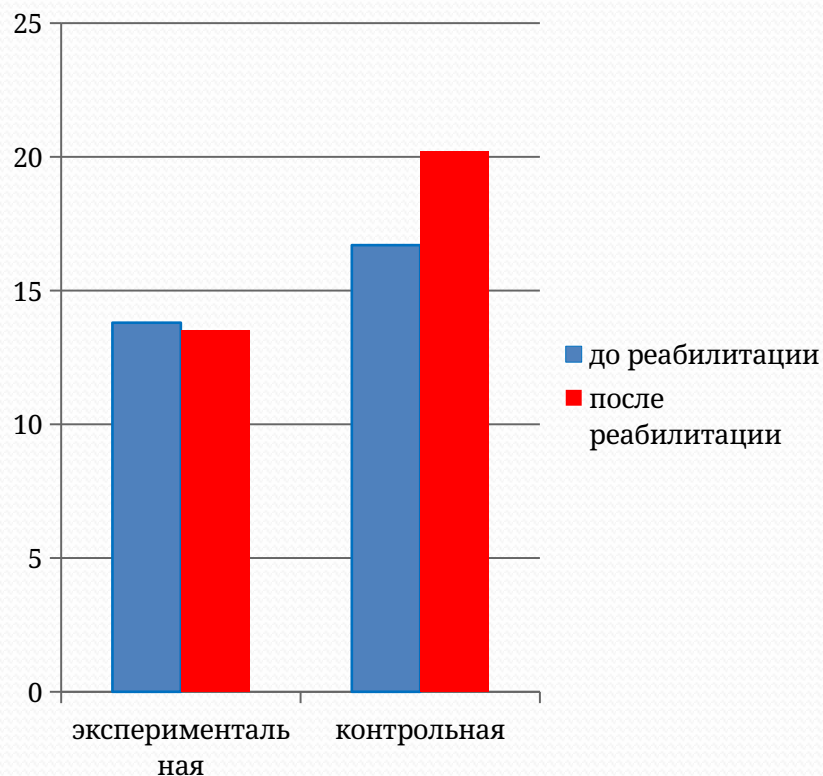


- Динамика уровня развития скоростно-силовых качеств в упражнении «Бег 300 метров», (с)

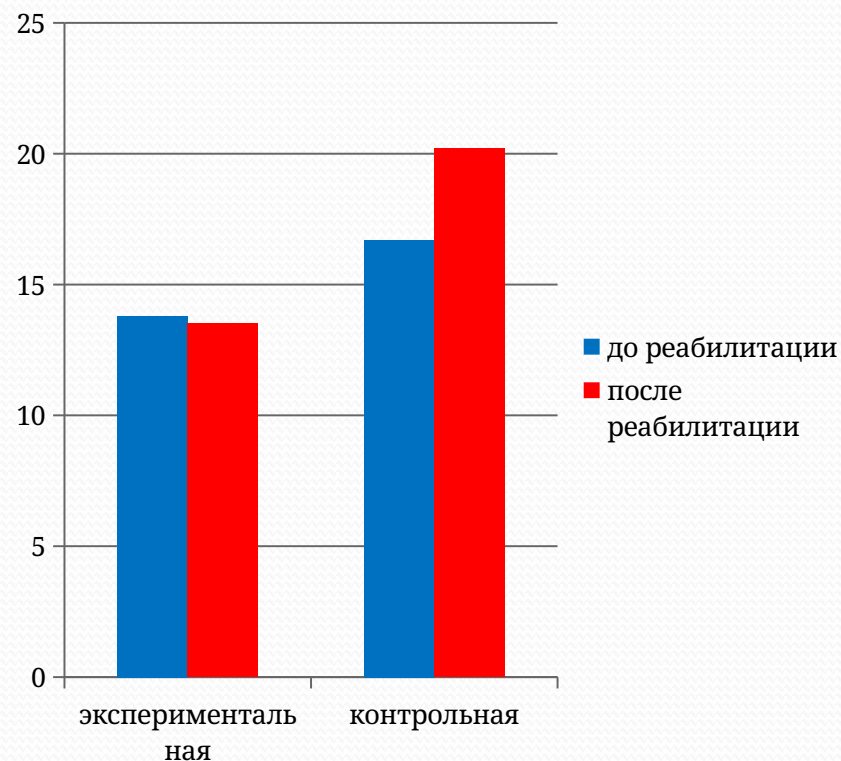


РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

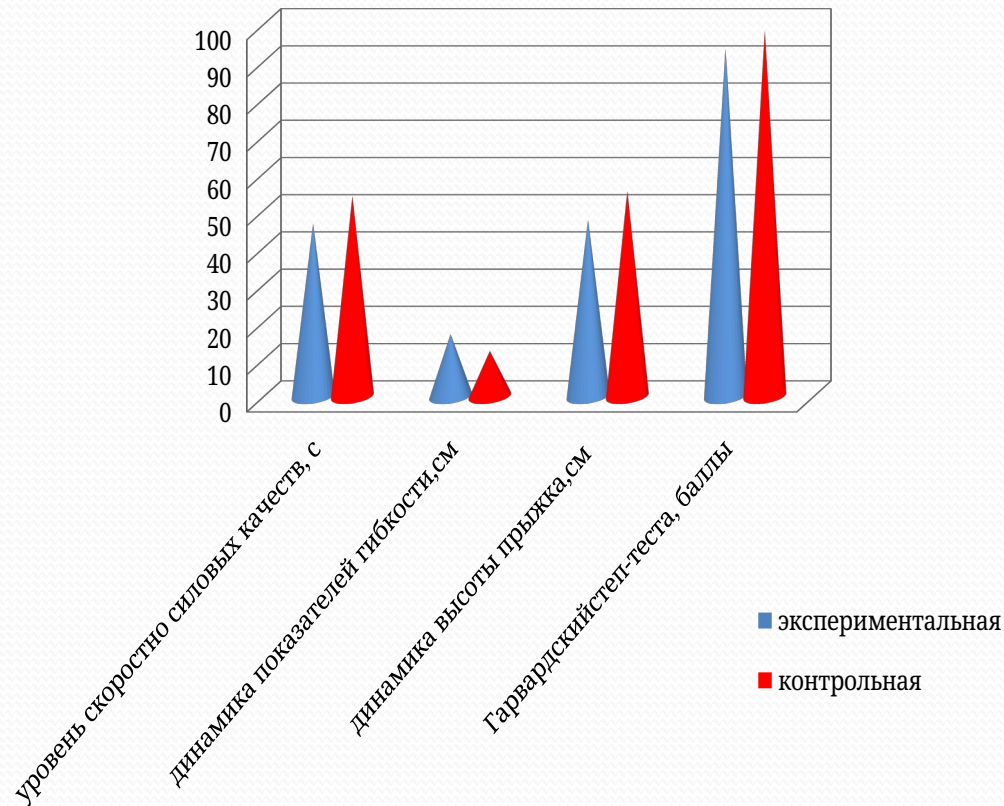
- Динамика показателей гибкости до и после реабилитации, см



- Динамика показателей прыжка с места по Абалакову, см



АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ



- На данной гистограмме представлены результаты всех проводимых тестов после применения разработанной методики, на начальном этапе показатели спортсменов одинаковые.
- Мы можем видеть прирост во всех показателях.

ВЫВОДЫ

- **Ознакомившись с применением современных методов реабилитации спортсменов после физических нагрузок и по данным собственных исследований, мы пришли к выводу, что скорость восстановления спортсменов и его спортивные результаты напрямую зависят от используемых методов восстановления в тренировочном процессе.**
- **Разработан комплекс восстановительного массажа, состоящий из приемов Юмейхо-терапии, с включением приемов висцерального массажа.**
- **Проведенные нами исследования эффективности применения разработанного комплекса показали, что спортсмены, получавшие помимо стандартных методов восстановления таких как: массаж, лечебная гимнастика, гидрореабилитация, кинезиотейпирование, адаптогены, показали лучшие результаты в тестах восстановления и физических тестах.**

ВЫВОДЫ

- Таким образом, разработанный нами метод, состоящий из приемов Юмейхо-терапии с включением приемов висцерального массажа оказывает положительное влияние на результаты спортсменов, повышая скорость их восстановления, а соответственно и физические показатели. Это позволяет рекомендовать его для включения в комплекс восстановительных мероприятий, используемых в тренировочном процессе спортсменов различных видов спорта.

