The background features a repeating pattern of small, light-colored flowers on a textured, parchment-like surface. Larger, detailed illustrations of green leaves and yellow flowers are placed in the corners, appearing to be layered on top of the patterned background.

Спортивный массаж

Понятие спортивного массажа

Под *спортивным массажем* понимается совокупность массажных манипуляций и приемов, способствующих:

- физическому совершенствованию спортсмена,
- направленных на борьбу с утомлением, повышение спортивной работоспособности
- и применяемых в качестве лечебного средства при различных спортивных повреждениях.

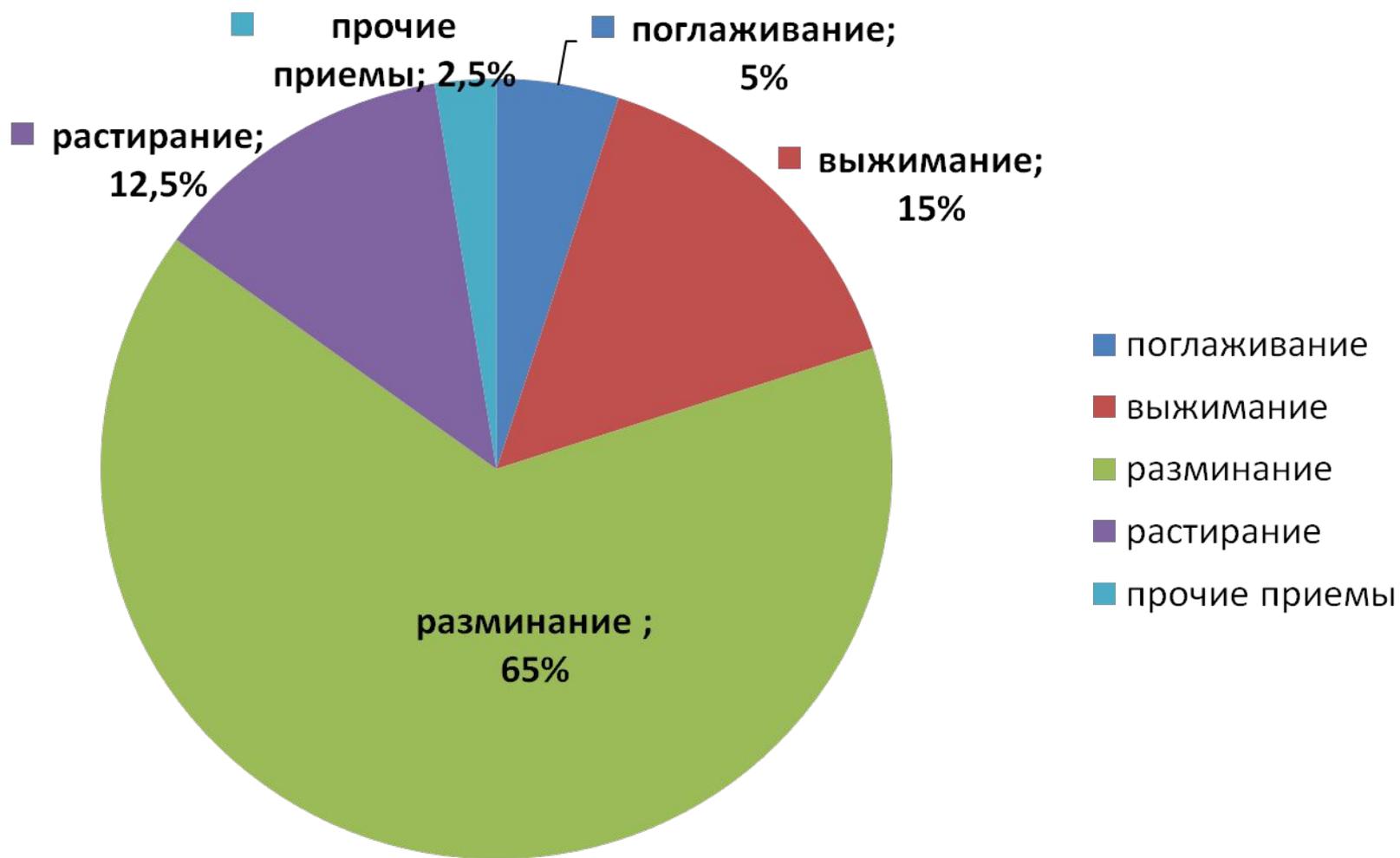
Классификация видов спортивного массажа



Примерная продолжительность общего
тренировочного массажа в зависимости от
массы тела спортсмена

Масса, кг	Общий массаж, МИН	Массаж в бане, МИН
До 60	40	20
61 – 75	50	25
76 – 100	60	30
Свыше 100	Более 60	35

Примерное распределение затрат времени на наиболее распространенные приемы в тренировочном массаже



Массаж, способствующий повышению тренированности

- применяется на подготовительном этапе для повышения работоспособности, совершенствования мастерства в ИВС
- сеанс по обычной методике
- ежедневно, если спортсмен тренируется через день или 1 раз в день
- 2 раза в день, если у спортсмена нет тренировок в этот день
- учитывается время суток, в которое проходит тренировка

Примерный график проведения тренировочного массажа

При 6 – 12 занятиях в еженедельном тренировочном цикле:

1-й день – общий, частный;

2-й день – общий;

3-й день – общий, частный;

4-й день – общий;

5-й день – общий, частный;

6-й день – общий;

7-й день – частный.

Массаж, сохраняющий спортивную форму

Применяется для поддержания формы, когда спортсмен по каким-либо причинам не может тренироваться:

- при травме;
- после заболевания;
- при длительных переездах;
- за 1-5 дней до соревнований;
- при перетренировке и др.

Массаж, повышающий уровень развития физических качеств

- Цель: способствовать развитию физических качеств;
- Частный массаж (20-25 минут);

Используется для:

- формирования умения расслаблять мышцы;
- увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- увеличения силы мышц.

Предварительный массаж

- Разминочный;
- В предстартовых состояниях;
- Согревающий;
- Мобилизующий.

Цель – наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям или тренировке.

Разминочный массаж

Проводится:

- перед тренировочным занятием;
- перед соревнованием;
- во время соревнований между подходами к снарядам, заплывами и т.д.

Продолжительность – от 5 до 30 минут.

Может выполняться:

- до разминки,
- вместе с разминкой,
- после разминки,
- частично заменять разминку (в прыжках в воду, плавании, гребле, тяжелой атлетике).

Влияние разминочного массажа на организм

- Учащение ЧСС;
- Увеличение силы мышц;
- Повышение амплитуды движения в суставах;
- Улучшение двигательной реакции;
- Увеличение частоты и глубины дыхания;
- Улучшаются процессы терморегуляции;
- Повышается возбудимость нервных центров.

Методика разминочного массажа

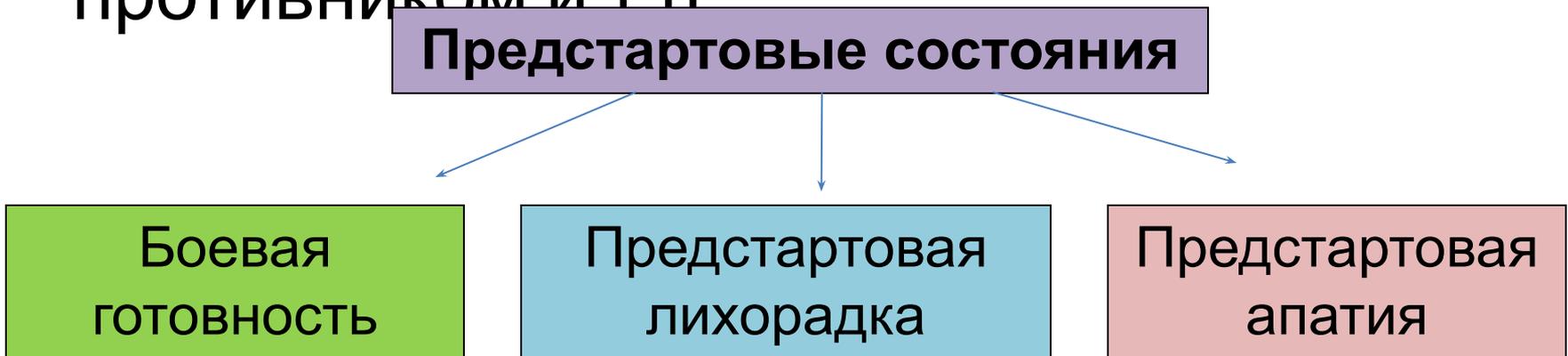
Приемы: выжимание, разминание (80%), растирание, движения.

Массаж до разминки: 10 – 15 минут.

Массаж после разминки: через 5-10 минут после разминки, продолжительность – 5-20 минут. Массаж тех частей тела, которые будут нести основную нагрузку и места частых травм. После массажа спортсменов отдыхает.

Массаж в предстартовых состояниях

Предстартовое состояние – это условный рефлекс, раздражителем которого может быть обстановка, встреча с противником и т.п.



Массаж при предстартовой лихорадке

- Применяется успокаивающий массаж;
- Продолжительность – 7 – 12 минут;
- Приемы: поглаживание, легкое поверхностное разминание, потряхивание;
- Общий массаж;
- Рекомендуется посещение
суховоздушной парной (t 80-90°,
влажность – 10-25%) в течение 2-3-х
минут.

Массаж при стартовой апатии

- Применяется тонизирующий массаж: глубокий, энергичный, но не грубый;
- Продолжительность – 8-12 минут;
- Приемы: разминание, выжимание, ударные приемы, встряхивание.
- Все приемы в быстром темпе.

Мобилизующий массаж

Цель: максимально мобилизовать все накопленные в результате тренировок ресурсы для достижения наивысших результатов.

- Продолжительность массажа – 10-15 минут.
- В массаже сочетаются успокаивающие и тонизирующие приемы.
- Массаж должен быть мягким, но глубоким и не вызывать боли.
- В процессе массажа воздействовать на спортсмена словесным раздражителем.

Согревающий массаж

- Цель – борьба с охлаждением организма или отдельных частей его тела.
- Применяется как средство профилактики на травмированных участках тела.
- Применяется перед тренировкой, соревнованием или во время соревнований.
- Продолжительность сеанса – 5-10 минут.
- Заканчивается за 2-5 минут до старта.
- Проводится в быстром темпе, энергично.
- Приемы: выжимание, разминание, растирание, движения.
- При проведении через одежду исключают выжимание.
- Используют согревающие растирки и мази.

Восстановительный массаж

- это массаж, который применяется после любого рода нагрузки и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления.

Восстановительный массаж применяется:

- в процессе тренировочного занятия;
- между тренировочными занятиями;
- после тренировочных занятий;
- во время соревнований;
- после первого дня выступлений;
- после окончания соревнований.

Восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут

- В перерывах между раундами у боксеров, во время замены в волейболе, баскетболе и др.
- Массаж может быть как частным, так и общим.

Задачи массажа:

- снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение;
- расслабить мышцы;
- устранить болевые ощущения;
- восстановить и повысить работоспособность.

Восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до 5 минут

- Массаж должен быть щадящим, легким, не вызывающим боли.
- Приемы: поглаживание, потряхивание, встряхивание.
- Массаж работающих мышц (разминание, выжимание, потряхивание).

Восстановительный массаж в перерыве от 5 до 20 минут

- В перерывах между схватками у борцов, таймами у футболистов, сменой снарядов у гимнастов и т.п.
- Массаж с учетом специфики вида спорта, степени утомления, времени перерыва.
- Приемы: поглаживание, выжимание, легкое разминание (65-80%), растирание, потряхивание, встряхивание, валяние.
- Рекомендуется контрастный душ.

Восстановительный массаж в перерывах от 20 минут до 6 часов

- это массаж после тренировочного занятия или соревнований до повторного выступления и тренировки (у борцов между схватками, у прыгунов в воду и др.)

Методика массажа определяется:

- продолжительностью перерыва,
- особенностями вида спорта,
- состоянием спортсмена.

Перед массажем рекомендуется принять теплый или контрастный душ, посетить сауну.

Восстановительный массаж в перерыве продолжительностью 3 часа и более

- Рекомендуется два сеанса восстановительного массажа:
- Первый сеанс: массаж с акцентом на те части тела, которые выполняли основную нагрузку.
- Второй сеанс: общий массаж.

Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении в день

- В борьбе, боксе, лыжном спорте, фигурном катании и др. видах спорта
- В каждом виде спорта своя методика массажа
- Первый сеанс массажа (10-12 минут): через 10-12 минут после выступления (тренировки) в виде общего массажа с незначительным акцентом на работавшие группы мышц
- Второй сеанс массажа (20-40 минут): спустя 2-3 часа после выступления (тренировки) с растирками, 70% на разминание. Массаж глубокий, но не жесткий

Восстановительный массаж в день отдыха

- Накануне дня отдыха – легкий массаж (20 минут) с акцентом на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку.

Методика массажа лыжников после дистанции 30 и 50 км

- Восстановительный массаж в день выступления – 1-2 раза
- После нагрузки спортсмен отдыхает 20-30 минут, затем принимает душ или суховоздушную парную (3-8 минут)
- Первый сеанс массажа – 10-15 минут. Общий массаж с незначительным акцентом на работавшие мышцы. Легкие, мягкие, ритмичные приемы.
- Повторный сеанс – через 3-5 часов,

Методика массажа лыжников после дистанции 30 и 50 км

В день отдыха – от 1 до 3-х сеансов массажа:

- 1-ый сеанс (20-30 минут): в первой половине дня;
- 2-ой сеанс: 15-30 минут, частный - массаж мышц, выполнявших основную нагрузку;
- 3-ий сеанс: 3-7 минут, перед сном, частный, массаж мышц, выполнявших основную нагрузку