

# *СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.*

Смоленская Виктория  
8«В».

Спортивный массаж — вид массажа, который применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов. Он составляет одно из звеньев в цепи системы спортивной тренировки. Применение этого вида массажа благоприятствует скорейшему достижению спортивной формы, а также ее удержанию. Кроме того, спортивный массаж является хорошей подготовкой для участия в соревнованиях, а также помогает бороться с утомлением.

Немаловажную роль играет спортивный массаж на всех этапах тренировки (в качестве составной части тренировочного процесса), и непосредственно перед соревнованиями.

Как и другие виды массажа, он имеет две формы: общую и частную. Выполнение массажа может производить массажист, но наряду с этим его можно выполнять, как самомассаж.

# ВИДЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА:

Различаются следующие виды спортивного массажа:

- Тренировочный.
- Предварительный.
- Восстановительный

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАССАЖ.

**Тренировочный массаж** — составная часть тренировочного процесса, относящаяся к средствам спортивной тренировки.

## **Задачи тренировочного массажа:**

- улучшить состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена и особенно тех мышц, на которые падает большая нагрузка;
- повысить спортивную работоспособность;
- содействовать быстрому вхождению в спортивную форму.

Продолжительность сеанса тренировочного массажа составляет 40–60 минут. Большое значение для тренировочного массажа имеет учет нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта. Так, для велосипедистов и конькобежцев сокращают время массажа мышц груди и рук, но увеличивают продолжительность массажа мышц ног. Общее же время тренировочного массажа остается постоянным.

Перед тренировочным массажем стоят определенные цели: максимально 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) и подготовить организм к последующим тренировочным занятием.

Желаемого эффекта можно добиться только в том случае, если тренировочный массаж проводится методически правильно. Выбор методики производится в зависимости от продолжительности нагрузки и ее интенсивности, особенностей вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учитывая вид спорта и индивидуальные особенности спортсмена, назначается массаж различной силы. Обычно выполняется массаж средней силы.

Массаж должен выполняться безболезненно, это необходимо учитывать при массаже мышц, перенесших большую и непривычную нагрузку, а также при массаже после длительного перерыва в тренировке. Нужно соблюдать осторожность, особенно на первых сеансах массажа.

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

Продолжительность (в мин.) общего тренировочного массажа в зависимости от веса спортсмена

Вес, кг	Обычный массаж	Массаж в бане
До 60	40	20
От 61 до 75	50	25
От 76 до 100	60	30
Свыше 100	Более 60	35

# ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

- это кратковременный массаж, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованию или тренировочное занятию.

Данный вид массажа применяется непосредственно перед нагрузкой. Его целями является оказание помощи спортсмену перед тренировкой и увеличение функциональных возможности организма перед выступлением на соревнованиях.

Предварительный спортивный массаж состоит из нескольких подвидов, каждый из которых выполняет определенные задачи и имеет свою методику:

- Разминочный массаж.
- Массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий и успокаивающий)
- Согревающий массаж.

Данный вид спортивного массажа выполняется в течение 5–20 минут за 10–20 минут до разминки перед состязанием или тренировкой или после нее.

Известны следующие разновидности предварительного массажа: разминочный, массаж в предстартовых состояниях (успокаивающий и тонизирующий), согревающий и мобилизующий.



## Восстановительный массаж

- применяется после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

### Задачи восстановительного массажа:

- ⦿ - восстановить двигательную работоспособность;
- ⦿ снять чувство утомления;
- ⦿ подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.



Восстановительный массаж проводится после соревнований или тренировок и в перерывах между ними. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого спортсмена. При его назначении необходимо учитывать вид спорта, применяемые нагрузки, физическое состояние спортсмена, величину массируемой поверхности и развитие мышечного аппарата. Длительность общего сеанса восстановительного массажа равна в среднем 40—60 минутам.

Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневного, как минимум двухразового сеанса. В таких видах спорта, как легкая атлетика, борьба, плавание, бокс и другие, восстановительный массаж, краткий по времени, проводится в перерывах между соревнованиями.

