

ГБПОУТК

34

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Работу выполнила: студентка группы 03-ПЭ
Гаврилова Алена

СОДЕРЖАНИЕ.

- 1.ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ?
- 2.ВИДЫ
- 3.МАССАЖ ПРИ ТРАВМАХ
- 4.ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

ЧТО ТАКОЕ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ?

- СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ – ЭТО МЕТОДИКА [МАССАЖА](#), РАЗРАБОТАННАЯ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ С ЦЕЛЮ ПОДГОТОВКИ ИХ К ТРЕНИРОВКАМ И СОРЕВНОВАНИЯМ, ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ, УВЕЛИЧЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТОНУСА ПОСЛЕ ПОВЫШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.



ВИДЫ

- 1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (ПРОВОДЯТ ЕГО, КАК ПРАВИЛО, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ).
- 2. РЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ (ПРИМЕНЯЕТСЯ ПЕРЕД САМОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЯМИ).
- ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ (ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРОВОДИМЫЙ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ).



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Этот вид воздействия способствует максимальной физической и психологической (это тоже очень важно!) подготовленности спортсмена, помогает поддерживать тренированность на высоком уровне. Он имеет такое же значение, как и собственно тренировка. Методика массажа напрямую зависит от вида спорта, интенсивности нагрузки во время тренировки, особенностей ее проведения и индивидуальных особенностей пациента (спортсмена). Продолжительность массажа зависит от веса спортсмена и колеблется в пределах от 40 до 60 минут и более. Проводить массаж следует через 1,5-4 часа после тренировки. Когда сеанс окончен, спортсмену рекомендуют пойти минут на 10 в парную или же принять горячий душ.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ

- ЭТОТ ВИД ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОВОДИТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ИЛИ СОРЕВНОВАНИЯМИ С ЦЕЛЬЮ УВЕЛИЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА. ОН ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 3 ПОДВИДА, РАЗЛИЧАЮЩИЕСЯ ПО ВЫПОЛНЯЕМЫМ ЗАДАЧАМ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ:
- МАССАЖ РАЗМИНОЧНЫЙ;
- МАССАЖ В ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯ
- СОГРЕВАЮЩИЙ МАССАЖ.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ

- УСКОРИТЬ ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ИСПЫТАННОЙ ИМ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ СВЕРХВЫСОКОЙ НАГРУЗКИ ПОМОЖЕТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ. МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НАБЛЮДАЕТСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭТОГО ВИДА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ОДНОЙ ИЗ ПРОЦЕДУР ВОДОЛЕЧЕНИЯ – ПРИНЯТИЯ ВАННЫ, ТЕПЛОГО ДУША ИЛИ ПЛАВАНИЯ. МАССАЖНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ МАКСИМАЛЬНО ПОДВЕРГАЮТСЯ МЫШЦЫ, КОТОРЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ РАБОТАЛИ НАИБОЛЕЕ АКТИВНО. В СРЕДНЕМ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА СОСТАВЛЯЕТ 10-15 МИНУТ. ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ ПЕРВЫЙ СЕАНС МАССАЖА БЫЛ ПРОВЕДЕН СРАЗУ ЖЕ (ЧЕРЕЗ 10-15 МИНУТ) ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ – ЭТО ПОМОЖЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО СОКРАТИТЬ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД И ПОВЫСИТЬ ДАЛЬНЕЙШУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ



МАССАЖ ПРИ ТРАВМАХ

- В ПЛАН [РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ](#), НЕСОМНЕННО, ДОЛЖЕН БЫТЬ ВКЛЮЧЕН МАССАЖ. ОН УСКОРЯЕТ ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, ВЫЗЫВАЯ СЛЕДУЮЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ТРАВМИРОВАННОГО:
- УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ В ПОВРЕЖДЕННЫХ ТКАНЯХ, СТИМУЛИРУЯ В НИХ ПРОЦЕССЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И РЕПАРАТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ;
- АКТИВИЗИРУЕТ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ, ПРЕДОТВРАЩАЯ АТРОФИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ;
- УЛУЧШАЕТ ПИТАНИЕ ТКАНЕЙ И УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ;
- УСКОРЯЕТ РАССАСЫВАНИЕ ИНФИЛЬТРАТОВ, ОТЕКОВ, КРОВОИЗЛИЯНИЙ И ВЫПОТОВ;
- СНИЖАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ НЕРВОВ, А ЗНАЧИТ, И БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ОБЛАСТИ ПОВРЕЖДЕНИЯ;
- УСКОРЯЕТ ПРОЦЕССЫ СРАЩЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СПОРТИВНОГО МАССАЖА

- ДВИЖЕНИЯ МАССАЖИСТА ДОЛЖНЫ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ В НАПРАВЛЕНИИ ЛИМФОУЗЛОВ, МАССИРОВАТЬ КОТОРЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНО, ПОСКОЛЬКУ ЭТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПО ОРГАНИЗМУ ИНФЕКЦИИ; НОГИ МАССИРУЮТ ОТ СТОПЫ ДО КОЛЕНА, РУКИ – ОТ ЛОКТЯ ДО ПОДМЫШЕЧНОЙ ВПАДИНЫ, СПИНУ – ОТ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА В СТОРОНЫ;
- ВО ВРЕМЯ СЕАНСА МАССАЖА СПОРТСМЕН НЕ ДОЛЖЕН ОЩУЩАТЬ БОЛИ; БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ ТОЛЬКО КАК РЕЗУЛЬТАТ ЭНЕРГИЧНОГО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА ПОСЛЕ ОЧЕНЬ ИНТЕНСИВНОЙ НАГРУЗКИ;
- МАССИРУЕМЫЙ ДОЛЖЕН РАСПОЛОЖИТЬСЯ В ПОЗЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЙ МАКСИМАЛЬНОМУ РАССЛАБЛЕНИЮ ВСЕХ ЕГО МЫШЦ, НО ОСОБЕННО ТЕХ, НА КОТОРЫЕ ПРИШЛАСЬ САМАЯ БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

