



ЦЕНТР
ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ



СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Игорь Михайлюк, 2018 г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Спортивный массаж – это совокупность массажных манипуляций и приемов, способствующих физическому совершенствованию спортсмена, направленных на борьбу с утомлением, повышение спортивной работоспособности, а также применяемых в качестве лечебного средства при различных спортивных повреждениях.

КЛАССИФИКАЦИЯ

- Тренировочный
- Предварительный
- Восстановительный
- Массаж при спортивных травмах

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАССАЖ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- **Цель:** подготовка спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в короткое время с наименьшей затратой психофизической энергии.
- Массаж является составной частью тренировочного процесса и относится к средствам спортивной тренировки, включается в план тренировки спортсмена.
- Если параллельно проводятся тренировки, то время между сеансом массажа и тренировкой должно быть не менее 4-6 часов.
- Проводится в виде общего или частного массажа.
- **Область применения:** на подготовительном и переходном этапах спортивной подготовки, а также при невозможности осуществлять тренировки в обычном режиме.

КЛАССИФИКАЦИЯ

- **Массаж, способствующий повышению тренированности**
- **Массаж, сохраняющий спортивную форму**
- **Массаж, повышающий уровень развития физических качеств**

МАССАЖ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПОВЫШЕНИЮ ТРЕНИРОВАННОСТИ

- На подготовительном этапе спортивной подготовки решает те задачи, которые стоят перед спортсменами в плане тренировочного занятия.
- В переходном периоде спортивной подготовки способствует постепенному переходу организма к меньшим нагрузкам.
- Сеанс проводится по обычной методике, сила и глубина приемов увеличивается.
- Схема назначения: в день отсутствия тренировки – две процедуры массажа (общий и частный), в день тренировки одна процедура (общий или частный), при увеличении интенсивности тренировок соотношение процедур общего и частного массажа сдвигается в сторону частного.

ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕАНСА

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

Частный массаж не должен превышать 15-25 минут.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ МАССАЖА

Общая продолжительность сеанса, мин.	Время, затраченное на приемы, мин (% от общего времени процедуры).				
	Поглаживание	Выжимание	Разминание	Растирание	Прочие приемы
40	2 (5)	6 (15)	26 (65)	5 (12,5)	1 (2,5)
50	2,3 (5)	7,30 (15)	32,30 (65)	6,15 (12,5)	1,15 (2,5)
60	3 (5)	9 (15)	39 (65)	7,30 (12,5)	1,45 (2,5)
70	3,30 (5)	10,30 (15)	46,30 (65)	8,45 (12,5)	1,45 (2,5)

МАССАЖ, СОХРАНЯЮЩИЙ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ

- Применяется для поддержания уровня тренированности, когда спортсмен прекращает тренироваться (после травмы, заболевания, при длительных переездах, перед соревнованиями, при перетренированности и т.п.)
- Схема массажа: общий массаж с акцентом на группы мышц, которые несли основную нагрузку, а также воротниковую зону и волосистую часть головы.
- Продолжительность назначается на 20-30% меньше, чем стандартная (зависит от массы тела) и постепенно доводится до стандартной.
- Соотношение массажных приемов: поглаживание (20%), выжимание (30%), разминание с потряхиванием (50%).

МАССАЖ, ПОВЫШАЮЩИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

- Применяется для развития того или иного качества средствами массажа.
- Схема массажа: частный массаж.
- Продолжительность не превышает 20-25 минут.
- Методика зависит от поставленных задач:
формирование умения расслаблять мышцы – приемы поглаживания, разминания, потряхивания в сочетании с постепенным активным уменьшением напряженных мышц (от максимального напряжения к полному расслаблению); увеличение гибкости – приемы поглаживания, разминания, потряхивания растирания с последующими упражнениями на растягивание; повышение силы определенных мышц – преимущественное использование приемов выжимания и разминания в соотношении 2:3.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- **Цель:** нормализовать состояние различных органов и систем организма спортсмена перед предстоящей физической и психоэмоциональной нагрузкой.
- **Область применения:** перед соревнованиями или тренировочными занятиями.

КЛАССИФИКАЦИЯ

- **Разминочный**
 - До разминки
 - После разминки
 - Частично заменяющий разминку
- **Массаж в предстартовых состояниях**
 - Успокаивающий
 - Тонизирующий
- **Согревающий**
- **Мобилизующий**

РАЗМИНОЧНЫЙ МАССАЖ

- Применяется перед учебно-тренировочным занятием, выступлением в соревновании, во время соревнований между подходами, в том случае, когда надо поддержать боевую готовность, повысить работоспособность к моменту выполнения упражнения.
- Схема массажа: частный, общий (при выполнении массажа, частично заменяющего разминку).
- Продолжительность: 5-30 минут.
- Выполнение упражнений должно начинаться не позже, чем через 10 минут после массажа.
- Методика: приемы поглаживания, выжимания, разминания (80%) времени, растирание, движения (пассивные, если нагрузка будет в основном на суставы; 60-70% с сопротивлением, 30-40% пассивные, если нагрузка будет в основном на мышечный аппарат).

РАЗМИНОЧНЫЙ МАССАЖ ДО РАЗМИНКИ

- Схема массажа: частный.
- Глубокий массаж: разминание, чередующееся с потряхиванием; растирание, пассивные движения, движения с сопротивлением.
- Продолжительность не более 10-15 минут.

РАЗМИНОЧНЫЙ МАССАЖ ПОСЛЕ РАЗМИНКИ

- **Схема массажа: частный.**
- **Разминание, растирание, потряхивание средней интенсивности с последующим отдыхом, лежа на спине.**
- **Продолжительность 5-20 минут (в зависимости от проведенной разминки).**

РАЗМИНОЧНЫЙ МАССАЖ, ЧАСТИЧНО ЗАМЕНЯЮЩИЙ РАЗМИНКУ

- **Схема массажа: общий.**
- **Стандартные массажные приемы, с акцентом на наиболее нагружаемые мышцы и суставы.**
- **Продолжительность до 30 минут.**

МАССАЖ ПРИ СТАРТОВОЙ ЛИХОРАДКЕ

- Успокаивающий массаж, продолжительностью 7-10 минут.
- Схема: общий массаж.
- Выполняют приемы поглаживания (4-7 мин), легкое разминание (1,5-3 мин), потряхивание (1,5-2 мин).

МАССАЖ ПРИ СТАРТОВОЙ АПАТИИ

- Тонизирующий глубокий энергичный массаж, продолжительностью 8-12 минут, возможно повторное повторение курса.
- Схема: общий массаж.
- Выполняют приемы разминание (5-8 мин), выжимание (1,5-2 мин), поколачивание, рубление, похлопывание (1,5-2 мин).

СОГРЕВАЮЩИЙ МАССАЖ

- Применяется как средство профилактики на травмированных участках тела или на местах, где они чаще всего бывают, в силу специфичности вида спорта.
- Схема массажа: частный.
- Продолжительность: 5-10 минут, должен заканчиваться за 2-5 минут до выхода спортсмена на старт.
- Используемые приемы: энергичное растирание, в сочетании с разминанием и активно-пассивными движениями с сопротивлением.

МОБИЛИЗУЮЩИЙ МАССАЖ

- Применяется в состоянии боевой готовности спортсмена к соревнованию с целью максимально мобилизовать все ресурсы для достижения наивысших результатов. Используется в видах спорта с большими перерывами между отдельными попытками.
- Схема массажа: общий.
- Продолжительность: 10-15 минут.
- Используют все приемы массажа, вначале успокаивающие, а затем тонизирующие.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- **Цель:** снятие психического напряжения, расслабление мышц, восстановление работоспособности организма.
- **Область применения:** выполняется после любой нагрузки (физической, умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления функций организма и повышения его работоспособности.
- **Целесообразно проводить после гидропроцедуры:** теплый душ (3-10 мин), ванн (2-8 мин), пассивного пребывания и легкого плавания в бассейне (3-8 мин), после бань – суховоздушной (3-20 мин), парной (2-15 мин); проводят с учетом специфики спорта.

КЛАССИФИКАЦИЯ

- В кратковременных перерывах от 1 до 5 мин
- В перерывах от 5 до 20 мин
- В перерывах от 20 мин до 6 ч
- В перерыве продолжительностью 3 ч и более
- В многодневной системе соревнований при однократном выступлении (тренировочном занятии) в день
- В день отдыха
- После соревнований

В КРАТКОВРЕМЕННЫХ ПЕРЕРЫВАХ ОТ 1 ДО 5 МИН

- Легкие приемы поглаживания, разминания, чередующиеся с потряхиванием.

В ПЕРЕРЫВАХ ОТ 5 ДО 20 МИН

- Длительность сеанса: 8-12 минут.
- Приемы: потряхивание, растирание – 20-35%, разминание 65-80%.

В ПЕРЕРЫВАХ ОТ 20 МИН ДО 6 Ч

- Массаж выполняют по стандартной методике восстановительного массажа после отдыха (10-15 минут) и водной процедуры.
- Продолжительность массажа: 5-12 минут.
- При продолжительности перерыва более 3 часов два сеанса массажа (первая процедура – частный, вторая – общий).

В МНОГОДНЕВНОЙ СИСТЕМЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПРИ
ОДНОРАЗОВОМ ВЫСТУПЛЕНИИ
(ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ) В ДЕНЬ

- **Задачи:** снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение, расслабить нервно-мышечный аппарат, восстановить и повысить общую и специальную работоспособность, устранить болевые ощущения.
- При завершении выступления в первой половине дня: частный массаж 7-12 минут после отдыха и водных процедур, через 3 ч глубокий общий массаж 20-40 минут.
- При завершении выступления во второй половине дня: частный массаж 7-12 минут после отдыха и водных процедур, перед сном легкий общий массаж 10-15 минут.

В ДЕНЬ ОТДЫХА

- **Используется комплекс восстановительных мероприятий: водные процедуры, массаж, прогулки, спортивные игры и т.д.**
- **Выполняют 1-3 процедуры массажа с интервалом 5-8 часов: I – общий массаж 20-30 мин, II – частный массаж 15-30 мин, III – частный массаж 3-6 мин.**

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ

- Используют комплекс медико-биологических, педагогических, психологических методов восстановления нервно-психического и физического состояния спортсменов.
- Общая продолжительность банной процедуры и массажа не должна превышать 1,5-3 ч.
- Массаж выполняют по схеме: в первой половине дня – общий массаж (30-40 мин), вечером – частный массаж (15-20 минут).

МАССАЖ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

- **Цель:** уменьшение симптомов (боль, отек, нарушение подвижности), ускорение процессов восстановления.
- **Область применения:** в различные периоды травмы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!