



## **Спортивный массаж.**

Работу выполнила: студентка группы  
03-ПЭ  
Крюкова Анастасия

- Спортивный массаж – вид массажа, который применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличение работоспособности спортсменов.
- Применение этого вида массажа благоприятствует скорейшему достижению спортивной формы, а т.ж. ее удержанию.





# Тренировочный массаж

- Это обыкновенный тонизирующий массаж. Его задача в любом из видов (разминочный, согревающий, восстановительный) заключается в тонизировании мышечной ткани. Процедура снижает риск получения травм и улучшает результаты.

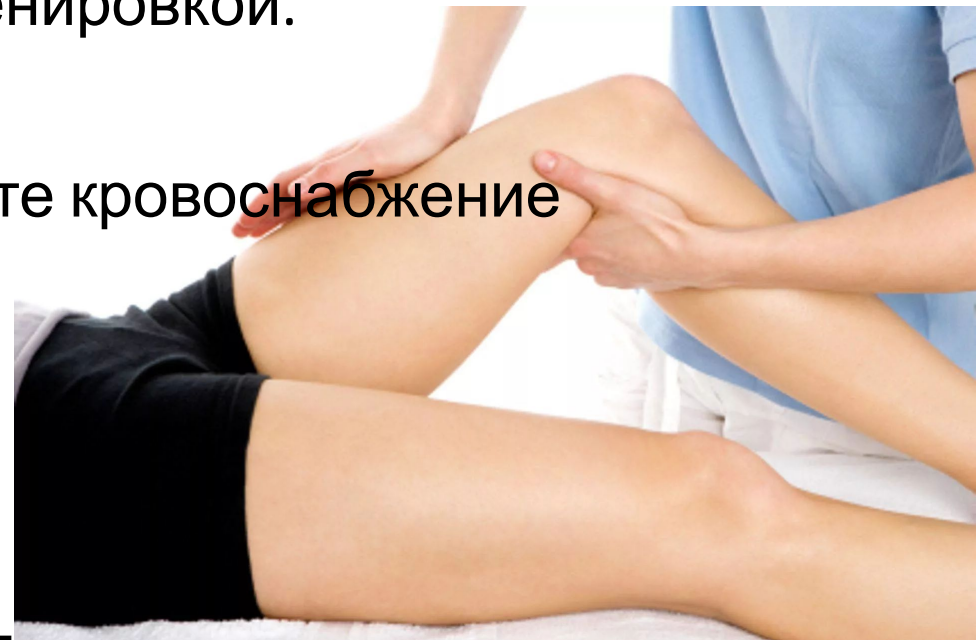


# Разминочный

- Предварительный спортивный массаж желательно применять перед каждой тренировкой. Более того, его можно проводить самостоятельно. Простейшая версия — разминочный самомассаж. Чтобы размять ноги, нужно просто потереть с небольшим надавливанием икроножную мышцу, вплоть до появления ощущения легкого согрева. То же самое и с другими мышечными группами. Конечно, это не будет полноценным массажем, однако отлично разомнет мышцы, как и сама разминка перед тренировкой.

В процессе разминочного массажа вы стимулируете кровоснабжение задействованных участков, что приводит:

- скорости кровотока будет намного выше;
- лучшему сокращению мышц;
- растяжению и сжатию основных мышечных групп.

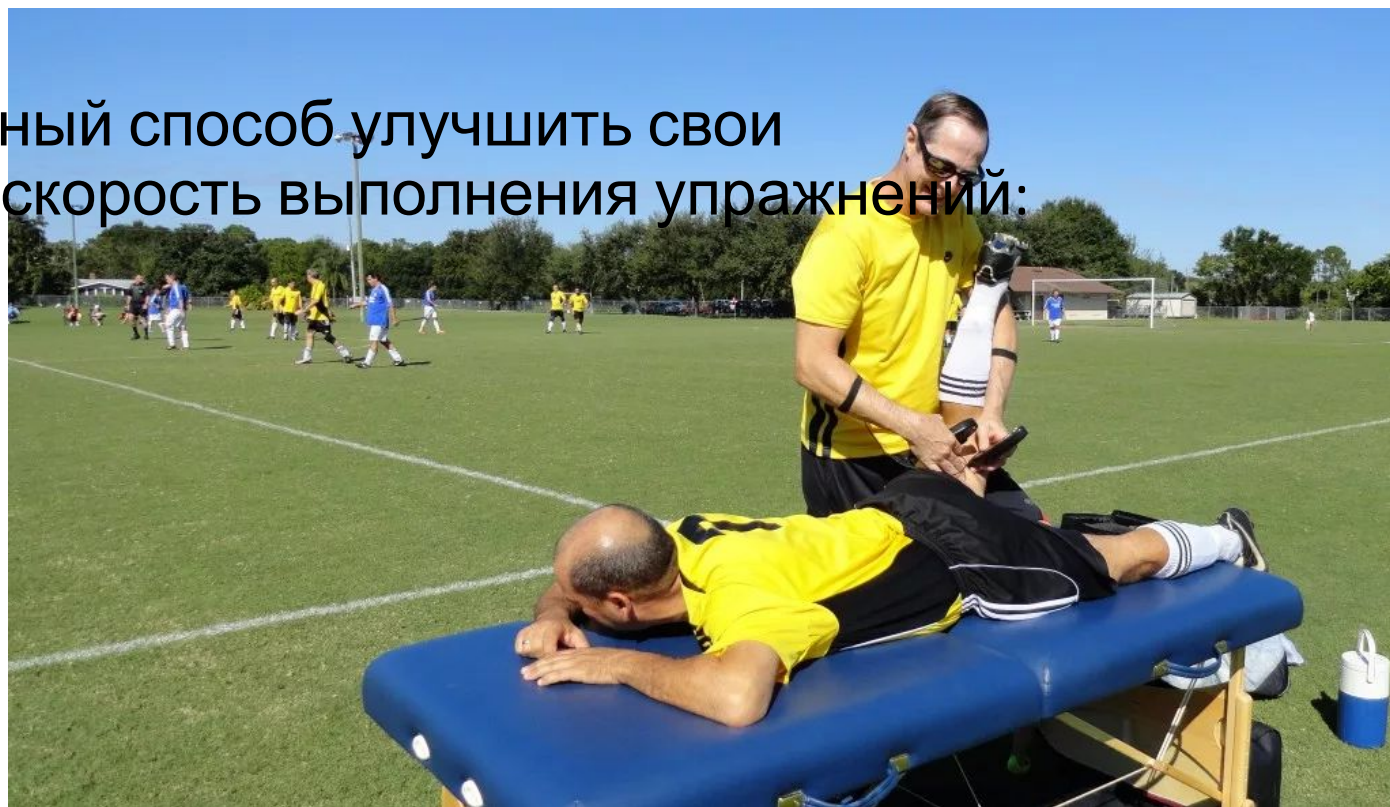


# Предстартовый

- Предстартовый массаж, в отличие от разминочного, выполняют исключительно специалисты. Принцип воздействия на организм примерно аналогичный, однако основная задача – ускорить кровоток и привести мышцы в тонус — выполняется несколько по-другому.

Предстартовый массаж – это отличный способ улучшить свои результаты там, где нужна пиковая скорость выполнения упражнений:

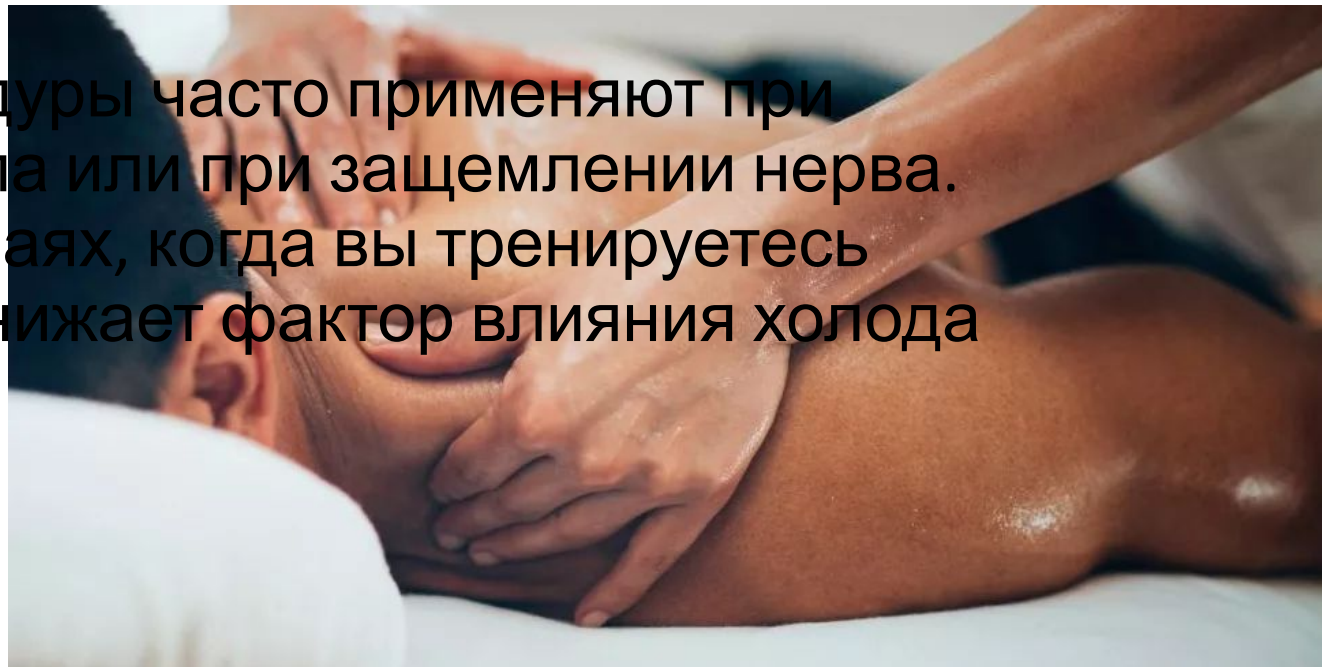
- Бег и другие аэробные движения.
- Взрывные комплексы.
- Работа с силовыми подходами.





# Согревающий

- Согревающий массаж практически полностью идентичен разминочному. Единственная разница заключается в приоритетности задач. При согревающем массаже важно сделать так, чтобы кровоток в мышечных тканях ускорился до предела, сам же тонус мышечной ткани не играет большой роли. Именно поэтому в согревающем массаже используются специальные согревающие мази.
- Согревающие массажные процедуры часто применяют при микровывихах поясничного отдела или при защемлении нерва. Он отлично подойдет и в тех случаях, когда вы тренируетесь зимой в холодном зале, так как снижает фактор влияния холода на ваши результаты.



# Восстановительный

- Восстановительный спортивный массаж – самая приятная процедура, которая уменьшает время восстановления между тренировками.

Как это происходит:

1. Под воздействием массажа организм начинает разгонять кровь в поврежденных участках. Это уменьшает эффект микрокровоизлияний, возникающих при микроразрывах мышц.
2. При правильном массаже мышечные ткани получают больше крови, а значит, больше кислорода и питательных элементов.
3. Восстановительный массаж снимает остаточное напряжение, что значительно ускоряет восстановительные процессы.

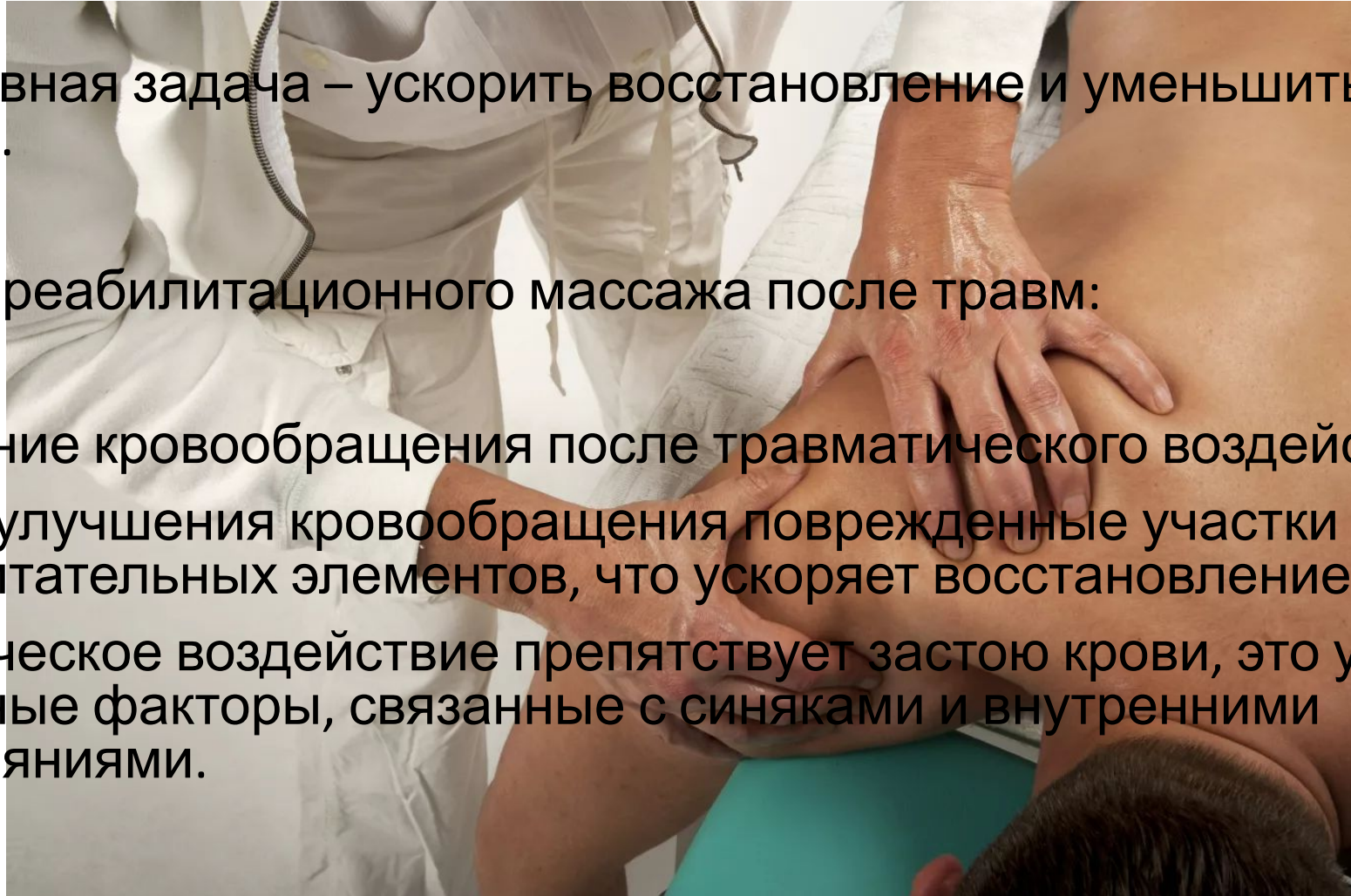


# Массаж при травмах

- Его основная задача – ускорить восстановление и уменьшить болевой синдром.

Эффекты реабилитационного массажа после травм:

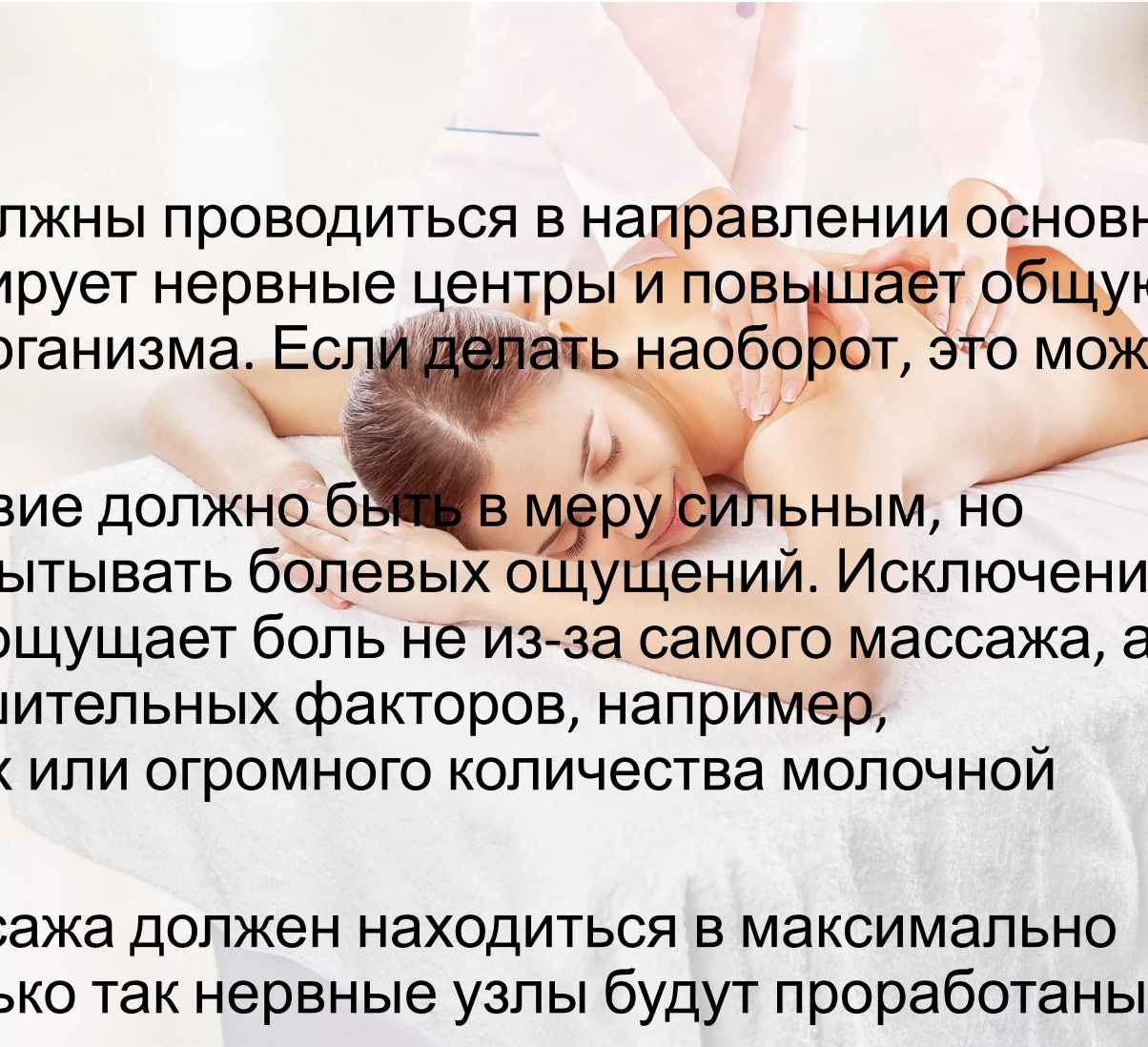
1. Улучшение кровообращения после травматического воздействия.
2. За счет улучшения кровообращения поврежденные участки получают больше питательных элементов, что ускоряет восстановление.
3. Механическое воздействие препятствует застою крови, это уменьшает болезненные факторы, связанные с синяками и внутренними кровоизлияниями.





# Техника

- Движения массажиста должны проводиться в направлении основных лимфоузлов. Это стимулирует нервные центры и повышает общую силовую выносливость организма. Если делать наоборот, это может привести к инфекции.
- Пальпирующее воздействие должно быть в меру сильным, но спортсмен не должен испытывать болевых ощущений. Исключение — случаи, когда спортсмен ощущает боль не из-за самого массажа, а из-за сопутствующих разрушительных факторов, например, микроразрывов в мышцах или огромного количества молочной кислоты в организме.
- Спортсмен во время массажа должен находиться в максимально расслабленной позе. Только так нервные узлы будут проработаны с достаточной глубиной.



- Спортивный восстановительный массаж – эффективная процедура, о которой сегодня мало кто помнит. И зря. Ведь это отличная профилактика различных травм и возможность показать лучшие спортивные результаты. Кроме того, правильный силовой спортивный массаж способен уберечь спортсмена от эффекта перетренированности или восстановить его организм после тренировки не хуже адаптогенных средств.

