СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАССМОТРЕНИЯ

1. ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

2. ВИДЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

2.1 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАССАЖ

2.2 ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

2.3 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Значение спортивного массажа

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

Влияние спортивного массажа на организм человека

- Положительно влияет на функцию нервно-мышечного аппарата, улучшает лимфо - и кровообращение, стимулирует обменные процессы в организме.
- Является одним из наиболее доступных и эффективных средств восстановления.
- Улучшается снабжение мышц кислородом и питательными веществами, они легче освобождаются от шлаков, мышечная работоспособность не только восстанавливается, но и увеличивается.
- Улучшается функция связочного аппарата (связки становятся более эластичными); кровообращение суставов и окружающих тканей улучшается, что позволяет увеличить амплитуду движения в суставах.
- С успехом применяется спортивный массаж при ушибах связочного аппарата, рубцовых сращениях тканей и других последствиях травм и заболеваний.
- Влияние массажа будет зависеть от его дозировки, применяемых приемов, чувствительности организма и других факторов.

Тренировочный массаж

- Тренировочный массаж – спортивный массаж, применяемый для укрепления мышц и совершенствования физического состояния спортсмена в период тренировки.
- Цель — содействовать подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в возможно короткие сроки и с меньшей затратой психофизической энергии.

Задачи тренировочного массажа

1. Улучшить состояние мышц, на которые падает большая нагрузка.
2. Повысить спортивную работоспособность.
3. Содействовать быстрому вхождению в спортивную форму.

Организация тренировочного массажа

- Тренировочный массаж применяется во всех периодах спортивной подготовки, особенно в подготовительном и переходном.
- Распределение времени массажа между отдельными участками тела определяется локализацией нагрузки.
- Длительность 60 минут при массе тела массируемого равного 70 кг. С изменением массы спортсмена на + 1 кг время массажа изменяется на 1 кг.
- Проводить не более 1 – 2 раз в неделю.
- Лучшее время для проведения – день отдыха.
- Не рекомендуется делать за 1 день до соревнований, непосредственно перед едой, и после приёма пищи.
- Промежуток между едой и массажем не менее 2

Организация тренировочного массажа

- В зависимости от вида спорта акцент делается на разные группы мышц. Например, для бегунов или велосипедистов наиболее важен спортивный массаж мышц ног, тогда как руки или грудь требуют к себе намного меньше внимания.
- Рекомендуется хотя бы один раз в неделю проводить тренировочный массаж в условиях бани.
- Интенсивность массажа зависит от реактивности организма массируемого, тренировочной нагрузки, поставленных задач, состояния мышц и тренированности спортсмена.

Тренировочный массаж подразделяется на

Массаж,
способствующи
й повышению
тренированност
и

Массаж,
сохраняющий
спортивную
форму

Массаж,
повышающий
физические
качества

Массаж, способствующий повышению тренированности

- Применяется в подготовительном периоде с целью повышения работоспособности и совершенствования мастерства в избранном виде спорта.
- В этот период противопоказано давать большие физические нагрузки, так как организм еще недостаточно хорошо к ним адаптирован!
- Массаж проводится ежедневно (если тренировки через день или 1 раз в день) и 2 раза в день (одна процедура общего, другая частного массажа), если спортсмен в этот день свободен от тренировочного занятия.

В сеансе массажа, следует применять следующие приемы:

- поглаживание (любое), разминание (неглубокое), потряхивание (непрерывное).
- Массаж, проведенный сразу после интенсивных физических нагрузок, неэффективен!
- Рекомендуется проводить массаж спустя 4—6 ч после тренировки. Повторная процедура проводится не ранее чем через 4 ч после первого сеанса, т.е. как второе тренировочное занятие.
- По мере вхождения спортсмена в спортивную форму методика массажа меняется: число сеансов общего массажа в недельном тренировочном цикле уменьшается, а частного — увеличивается.
- Массаж следует назначать и в переходный период, когда спортсмен резко сокращает число тренировок или прекращает тренировки совсем; целесообразно проводить ежедневно общий глубокий массаж.

Массаж, сохраняющий спортивную форму

- Применяется с целью поддержания функционального состояния различных органов, систем и уровня тренированности, когда спортсмен по каким-либо причинам прекращает тренировочный процесс.
- Массаж необходим в случаях, когда большие тренировочные нагрузки противопоказаны спортсмену или тренировочные занятия прекращаются, а также когда за 1—3 дня соревнований тренировочные нагрузки снижаются.
- В последних перед соревнованиями процедурах массируют все тело (обращая внимание на мышцы и суставы, которым предстоит нести основную нагрузку).

Массаж, повышающий физические качества

- Цель — способствовать развитию физических качеств.
- Методика проведения массажа зависит от поставленных задач (воспитание гибкости, развитие силы, умение расслаблять мышцы).
- Для воспитания гибкости в суставах в массажной процедуре используют физические упражнения с увеличенной амплитудой движения и упражнения на растягивание. Основные приемы: растирание, разминание, потряхивание, поглаживание, движения в суставах.
- Для воспитания силы целесообразно выполнять следующие приемы: поглаживание (любое), выжимание с отягощением, растирание (фалангами согнутых пальцев, основанием ладони, подушечками 4 пальцев), разминание (любое — глубокое, чередуя с прерывистым потряхиванием), ударные приемы (рубление, поколачивание).
- Все приемы выполняются очень интенсивно!

Предварительный массаж

- Предварительный массаж - спортивный массаж, проводится непосредственно перед спортивным выступлением для повышения работоспособности спортсмена.
- Можно выделить такие его подвиды:
 - ❖ разминочный (выполняется непосредственно перед стартом);
 - ❖ массаж в предстартовых состояниях (выполняется для создания у спортсмена необходимого психоэмоционального состояния);
 - ❖ согревающий массаж (выполняется при возникновении угрозы переохлаждения организма);
 - ❖ мобилизующий массаж.

Разминочный массаж

- проводится перед учебно-тренировочным занятием или выступлением в соревновании и может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой (тогда время разминки сокращается) или после разминки и вместо разминки.

Разминочный массаж проводят для:

- а) общей подготовки спортсмена (способствует усилению функций различных систем);
- б) специальной подготовки к предстоящей физической нагрузке (направлен на усиление функций тех систем, которые несут особенно большую нагрузку в предстоящей работе).

Продолжительность разминочного массажа от 5 до 35 мин.

Применяется следующий комплекс приемов: выжимание, разминание (до 80 % времени) — ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, кругообразное подушечками 4 пальцев, щипцеобразное; растирание (щипцами, подушечками пальцев обеих рук, основанием ладони и буграми больших пальцев, прямолинейное и кругообразное фалангами пальцев, согнутых в кулак); пассивные движения (если основная нагрузка на суставы).

Если основная нагрузка приходится на мышцы, то применяют движения с сопротивлением (60—70 %) и пассивные движения (30-40 %)!

Разминочный массаж

- Массаж до разминки проводится непосредственно перед разминкой. Его задачей является повышение работоспособности организма за счет интенсификации деятельности вегетативных функций. Основные приемы: разминание (двойное кольцевое, двойное ординарное, основанием ладони в сочетании с потряхиванием), растирание на суставах (выполняется мягко, эластично в сочетании с движениями пассивными и с сопротивлением). Продолжительность массажа 10—15 мин.
- Массаж после разминки применяется после специальной разминки, на месте соревнований. Его продолжительность от 15 до 20 мин в зависимости от того, как была проведена разминка — частично или основательно. Основные приемы — разминание, растирание, потряхивание, после чего пауза отдыха продолжительностью 5—10 мин. **Преимущества разминочного массажа: выполнение его вместо разминки, исключение спортивного травматизма и**

Массаж в предстартовых состояниях

Задача — регуляция неблагоприятных предстартовых состояний спортсмена.

Предстартовое состояние — это условный рефлекс, раздражителем которого могут являться обстановка, встреча с противником и т.п. Субъективно предстартовое состояние воспринимается как волнение при выходе на старт (чаще за 1—3 дня до соревнований).

Направленность массажа — уменьшение избыточного возбуждения при стартовой лихорадке и снижение угнетенного состояния при стартовой апатии.

Методика предварительного массажа должна строиться в зависимости от предстартового состояния спортсмена, которое весьма разнообразно по эмоциональной окраске!

Использование массажа при разных психических состояниях

Различают три разновидности эмоций, характеризующих предстартовое состояние:

- а) боевая готовность к предстоящему соревнованию (положительная реакция);
- б) предстартовая лихорадка (резко повышенная реакция);
- в) стартовая апатия (резко пониженная реакция).

Состояние «боевой» готовности — это благоприятная форма предстартового состояния, когда спортсмен уверен в себе, собран, полон желания победить. В этом случае применяется разминочный, согревающий и мобилизующий предварительный массаж.

Предстартовая лихорадка — это состояние, которое сопровождается значительными функциональными сдвигами в организме спортсмена: раздражительностью, возбуждением, повышением температуры тела, ознобом, головной болью, потерей аппетита, неуверенностью в своих силах. В этих случаях применяется успокаивающий массаж, целью которого является снижение возбудимости перед стартом. Продолжительность сеанса 7—12 мин. Основные массажные приемы — комбинированное поглаживание (4—7 мин), разминание (1,5—3 мин) — легкое, поверхностное, ритмичное; потряхивание (1,5—2 мин).

Использование массажа при разных психических состояниях

- **Стартовая апатия** — это состояние своеобразного запредельного торможения, которое является следствием чрезмерного стартового возбуждения.
- У спортсменов наблюдается ослабление процессов возбуждения, неуверенность в своих силах, милость, сонливость, снижение внимания, нежелание участвовать в соревнованиях, уменьшение скорости двигательной реакции.
- При стартовой апатии назначают тонизирующий массаж, цель которого — повысить возбудимость ЦНС.
- Продолжительность сеанса 8—12 мин в зависимости от вида спорта.
- Основные массажные приемы — разминание (5—8 мин), выжимание (1,5—2 мин), ударные приемы (1,5—2 мин). Предварительный массаж (как при стартовой лихорадке, так и при стартовой апатии) должен заканчиваться за 5—7 мин до старта.
- Проводить его нужно в теплом, изолированном от внешних раздражителей помещении.

Согревающий массаж

- Задача — борьба с охлаждением организма или отдельных частей тела. Согревающий предварительный массаж выполняется перед тренировкой, перед соревнованием, во время соревнований (между забегами, заплывами, схватками и т.п.).
 - Цель — повышение температуры тела, улучшение эластичности связочного аппарата, профилактика травматизма.
 - Кратковременная процедура массажа способствует:
 - а) улучшению кровообращения в мышцах;
 - б) быстрому и глубокому разогреванию мышц;
 - в) повышению сократительной способности мышц.
- В результате проведенного массажа повышается температура тела, мышцы и связки становятся более эластичными, устойчивыми к повреждениям и повышается работоспособность спортсмена.

Методические особенности

- Массаж показан в случаях проведения тренировки или соревнования при холодной погоде или в прохладном помещении, при задержке старта (перерыве), продолжительном соревновании (несколько часов), для профилактики повторных травм.

Методические особенности:

1. Согревающий массаж следует проводить очень энергично, в быстром темпе, чередуя поглаживание с разминанием и растиранием по всему телу.
2. Массаж необходимо начинать с поглаживания спины (3—4 раза) и задней поверхности бедра. Затем проводят энергичное выжимание по всей спине и растирание (ребнями кулаков и основанием ладони).
3. Заканчивать процедуру рекомендуется потряхиванием.
4. При проведении массажа в области суставов используют в основном растирания в сочетании с энергичными разминаниями и движениями (с сопротивлением).
5. Для быстрейшего согревания того или иного участка тела, более продолжительного поддержания тепла используют различные мази,

Мобилизующий массаж

Мобилизующий массаж — вид массажа, применяемый с целью максимальной мобилизации всех накопленных в результате тренировок ресурсов спортсмена (физических, психических, тактических и т.п.). Его проводят в тех случаях, когда спортсмен хорошо подготовлен к выступлению, уверен в себе.

Цель — максимальная мобилизация функциональных возможностей организма. Продолжительность процедуры 10—15 мин.

- Во всех случаях мобилизующий массаж: должен быть мягким, глубоким, не вызывающим болевых ощущений!

Восстановительный массаж

- Применяется после любой физической нагрузки, при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций и систем организма, а также для повышения его работоспособности.

Это основной вид спортивного массажа!

Его проводят:

- а) в процессе тренировочных занятий;
- б) между тренировочными занятиями;
- в) после тренировочных занятий;
- г) во время соревнований (особенно продолжительных);
- д) после первого дня выступлений;
- е) после окончания соревнований.

Восстановительный массаж

Более целесообразен после:

- ❖ гидропроцедур,
- ❖ теплого душа (3—12 мин),
- ❖ различных ванн (1 — 10 мин),
- ❖ пассивного нахождения в воде или активного плавания в бассейне (от 3 до 10 мин),
- ❖ а также после суховоздушной (3—20 мин), паровой (2—15 мин), сырой (2—10 мин) бани.

Он способствует снятию психического напряжения, расслаблению мышечной ткани, восстановлению работоспособности организма.

Используются ручной массаж, ручной массаж под водой, гидромассаж, вибрационный и пневматический массаж, а также комбинированный массаж.

Восстановительный массаж

Восстановительный массаж применяют:

1. В кратковременных перерывах (1—5 мин);
2. В перерыве от 5 до 20 мин;
3. В перерывах от 20 мин до 6 ч;
4. В многодневной системе соревнований при однократном выступлении (тренировочном занятии) в день;
5. В день отдыха;
6. После соревнований.

Основные массажные приемы: комбинированное поглаживание, потряхивание, встряхивание, валяние, растирание, разминание.

Восстановительный массаж

- Особое внимание следует уделить тем группам мышц, которые несут основную нагрузку. Восстановительный массаж выполняется с учетом специфики вида спорта, времени между первой и второй нагрузками, степени утомления, характера напряжения спортсмена!