

Спортивний масаж



Визначення спортивного масажу

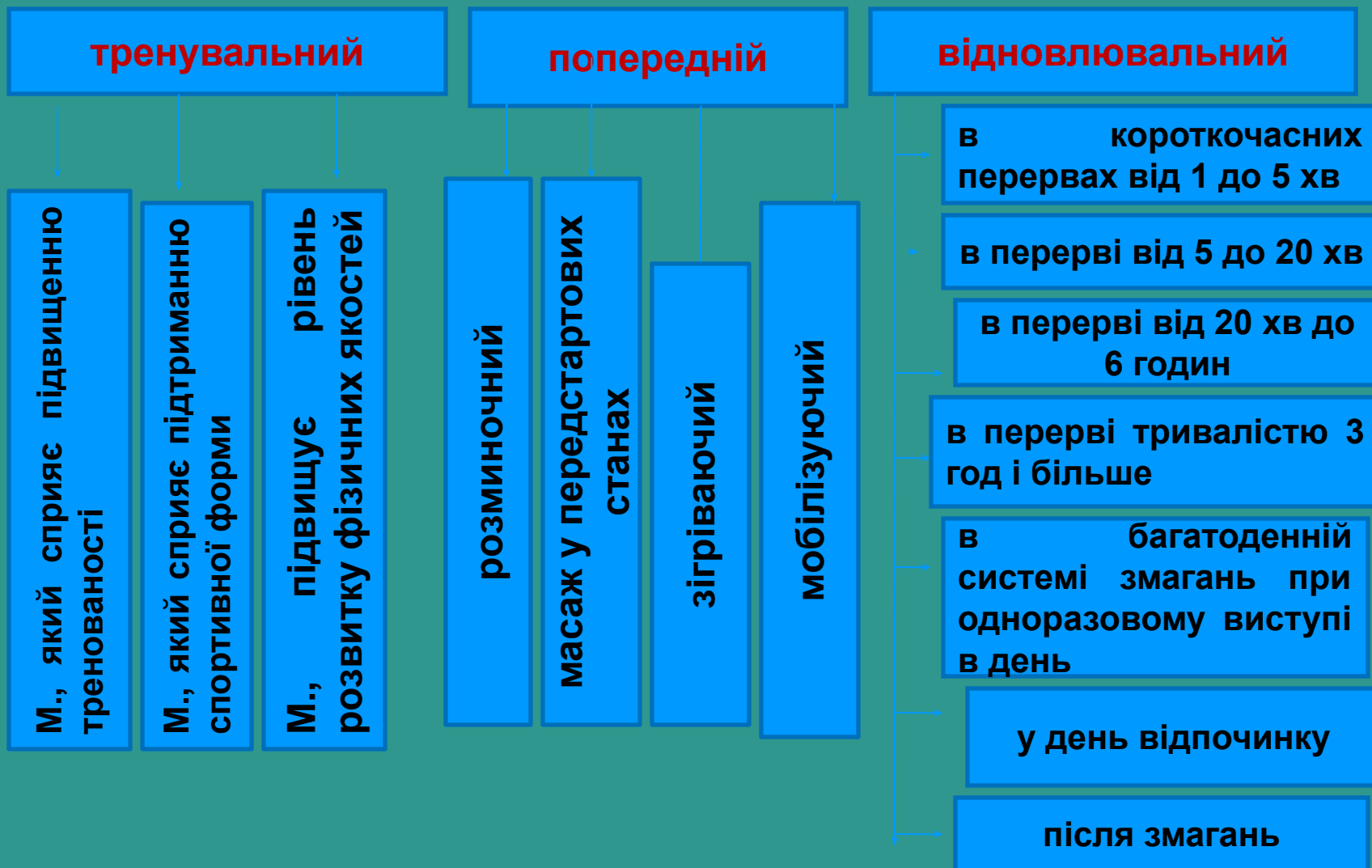
Під спортивним масажем розуміється сукупність масажних маніпуляцій і прийомів, які сприяють:

- фізичному вдосконаленню спортсмена,
- спрямованих на боротьбу з втомою, підвищення спортивної працездатності
- і застосовуються як лікувальний засіб при різних спортивних пошкодженнях.

Фізіологічний вплив спортивного масажу

- Позитивно впливає на функцію нервово-м'язового апарату, покращує лімфо - і кровообіг, стимулює обмінні процеси в організмі.
- Є одним з найбільш доступних і ефективних засобів відновлення.
- Поліпшується постачання м'язів киснем і живильними речовинами, вони легше звільняються від шлаків, м'язова працездатність не тільки відновлюється, а й збільшується.
- Поліпшується функція зв'язкового апарату (зв'язки стають більш еластичними); кровообіг суглобів і оточуючих тканин покращується, що дозволяє збільшити амплітуду руху в суглобах.
- З успіхом застосовується спортивний масаж при ударах зв'язкового апарату, рубцевих зрощеннях тканин і інших наслідках травм і захворювань.
- Вплив масажу буде залежати від його дозування, застосовуваних прийомів, чутливості організму та інших факторів.

КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ



Показання до спортивного масажу

Для покращення функціонального стану спортсмена

Покращення спортивної форми

Ліквідація стомлення

Підвищення фізичної працездатності

Профілактика травм

Профілактика захворювань ОРА, їх лікування та реабілітація

Тренувальний масаж – вид спортивного масажу, який застосовується для зміцнення м'язів і вдосконалення фізичного стану спортсмена в період тренування.

Мета – підготовка спортсмена до найвищих спортивних досягнень за мінімально короткий час та з найменшими затратами фізичної енергії.

Завдання

Поліпшити стан нервово-м'язового апарату спортсмена і особливо тих м'язів, на які падає навантаження

Підвищити спортивну працездатність

Сприяти швидкому входженню в спортивну форму

- Тривалість - 40-60 хвилин.
- Призначають масаж через 6-8 годин після закінчення тренування.
- Закінчують за 5-8 годин до початку нового тренування.
- Додатково застосовують такі засоби як аутогенне тренування, заняття на тренажерах, електростимуляція м'язів.

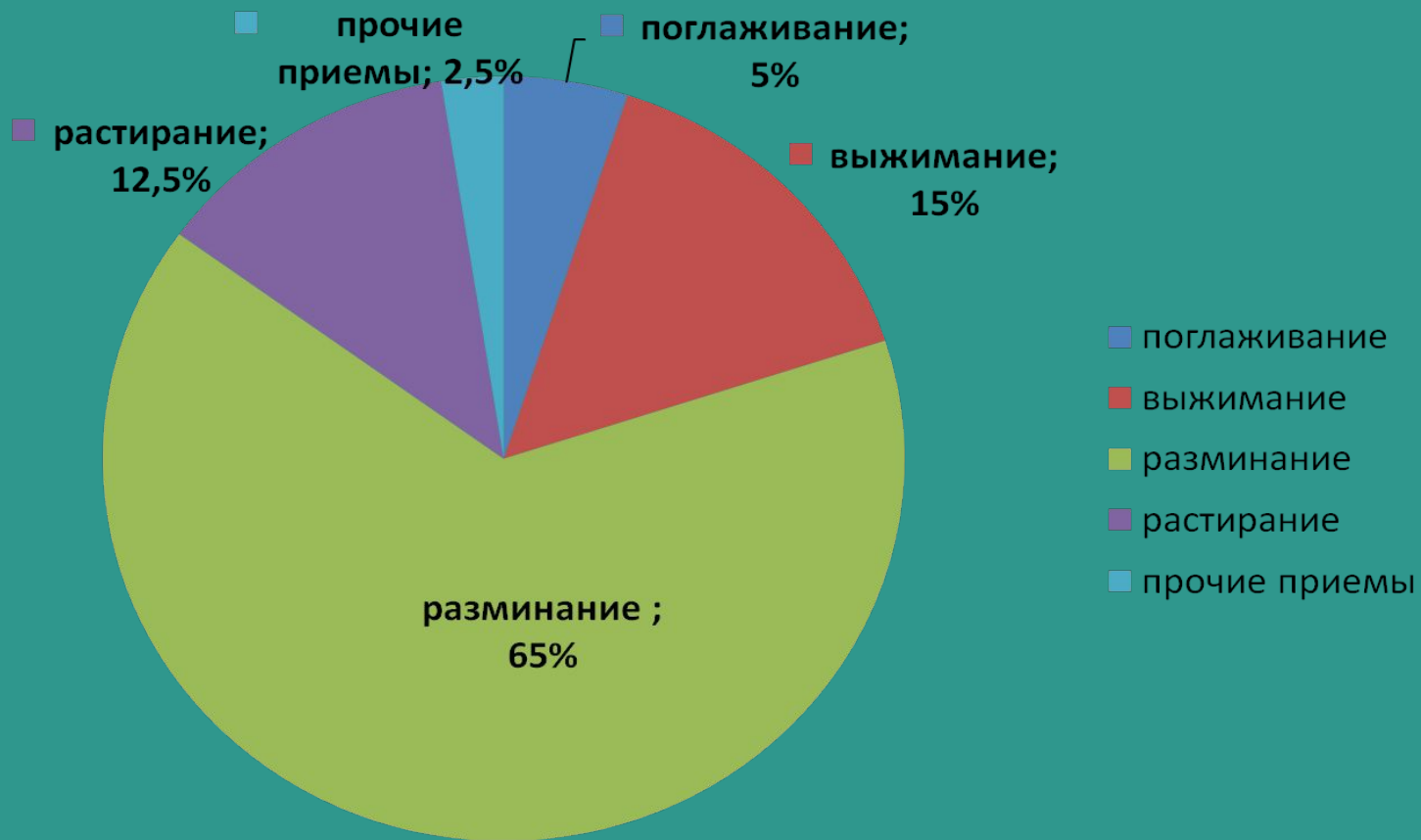
ВИДИ ТРЕНУВАЛЬНОГО МАСАЖУ

- **Масаж, який підвищує рівень тренуваності;**
- **Масаж, який зберігає спортивну форму;**
- **Масаж, який підвищує рівень розвитку фізичних якостей.**

Орієнтовна тривалість загального тренувального масажу залежно від маси тіла спортсмена


ВАГА, кг	Тривалість загального масажу	Тривалість масажу у бані
До 60	40	20
61 -75	50	25
76 – 100	60	30
Більше 100	Понад 60	35

Умовний розподіл витрат часу на найбільш поширені прийоми в тренувальному масажі



Організація тренувального масажу

- Тренувальний масаж застосовується у всіх періодах спортивної підготовки, особливо в підготовчому і перехідному.
- Розподіл часу масажу між окремими ділянками тіла визначається локалізацією навантаження.
- Тривалість 60 хвилин при масі тіла спортсмена рівного 70 кг. Зі зміною маси спортсмена на + 1 кг час масажу змінюється на 1 кг.
- Проводити не більше 1 - 2 разів на тиждень.
- Кращий час для проведення - день відпочинку.
- Не рекомендується робити за 1 день до змагань, безпосередньо перед їжею, і після прийому їжі.
- Проміжок між їжею і масажем не менше 2 годин.

- 
- Залежно від виду спорту акцент робиться на різні групи м'язів. Наприклад, для бігунів або велосипедистів найбільш важливий спортивний масаж м'язів ніг, тоді як руки або груди вимагають до себе набагато менше уваги.
 - Рекомендується хоча б один раз в тиждень проводити тренувальний масаж в умовах лазні.
 - Інтенсивність масажу залежить від реактивності організму масажованого, тренувального навантаження, поставлених завдань, стану м'язів і тренованості спортсмена.

Масаж, що сприяє підвищенню тренуваності

- застосовується на підготовчому етапі для підвищення працездатності, вдосконалення майстерності у вибраному виді спорту;
- сеанс за звичайною методикою
- щодня, якщо спортсмен тренується через день або 1 раз в день
- 2 рази в день, якщо у спортсмена немає тренувань в цей день
- враховується час доби, в яке проходить тренування

У сеансі масажу слід застосовувати такі прийоми:

- погладжування (будь-яке), розминання (неглибоке), безперервна вібрація.
- Масаж, проведений відразу після інтенсивних фізичних навантажень, неефективний!
- Рекомендується проводити масаж через 4-6 години після тренування. Повторна процедура проводиться не раніше ніж через 4 години після першого сеансу, тобто як друге тренувальне заняття.
- У міру входження спортсмена в спортивну форму методика масажу змінюється: число сеансів загального масажу в тижневому тренувальному циклі зменшується, а приватного - збільшується.
- Масаж слід призначати і в перехідний період, коли спортсмен різко скорочує число тренувань або припиняє тренування зовсім;
- Доцільно проводити щодня загальний глибокий масаж.

Приблизний графік проведення тренувального масажу

- При 6 - 12 заняттях в щотижневому тренувальному циклі:
- 1-й день - загальний, локальний;
- 2-й день - загальний;
- 3-й день - загальний, локальний;
- 4-й день - загальний;
- 5-й день - загальний, локальний;
- 6-й день - загальний;
- 7-й день - локальний.

Масаж, який зберігає спортивну форму

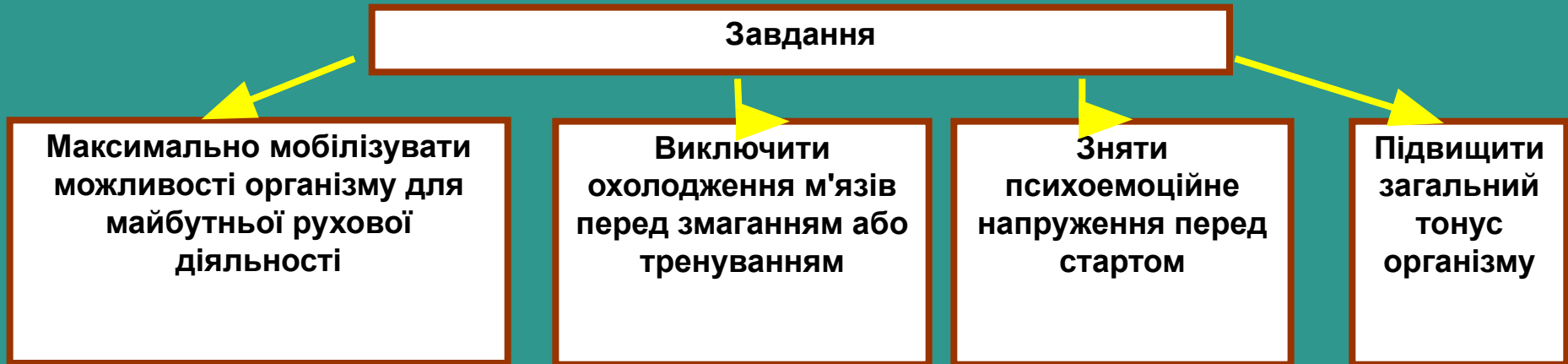
- Застосовується з метою підтримки функціонального стану різних органів, систем і рівня тренуваності, коли спортсмен з яких-небудь причин припиняє тренувальний процес.
- Масаж необхідний у випадках, коли великі тренувальні навантаження протипоказані спортсмену або тренувальні заняття припиняються, а також коли за 1-3 дні змагань тренувальні навантаження знижуються.
- В останніх перед змаганнями процедурах масажують все тіло (звертаючи увагу на м'язи і суглоби, яким належить нести основне навантаження).

Масаж, що підвищує рівень розвитку фізичних якостей

- Мета: сприяти розвитку фізичних якостей; формування вміння розслабляти м'язи; збільшення гнучкості і рухливості в суглобах; збільшення сили м'язів.
- Локальний масаж (20-25 хвилин);
- Методика проведення масажу залежить від поставлених завдань (виховання гнучкості, розвиток сили, вміння розслабляти м'язи).
- Для виховання гнучкості в суглобах у масажній процедурі використовують фізичні вправи зі збільшеною амплітудою руху і вправи на розтягування. Основні прийоми: розтирання, розминання, вібрація, погладжування, рухи в суглобах.
- Для виховання сили доцільно виконувати такі прийоми: погладжування (будь-яке), вижимання з обтяженням, розтирання (фалангами зігнутих пальців, підставою долоні, подушечками 4 пальців), розминання (глибоке, чергуючи з переривчастим потряхуванням), ударні прийоми (рубання, поколювання) .
- Всі прийоми виконуються дуже інтенсивно!

Попередній масаж

Короткочасний - спрямований для підготовки спортсмена до змагань або тренувань.



- Тривалість 5-20 хвилин.
- Виконується за 10-20 хвилин до розминки перед змаганням або тренуванням або після неї.

Відновлювальний масаж



Попередній масаж -


- спортивний масаж, який проводиться безпосередньо перед спортивним виступом для підвищення працездатності спортсмена.
 - *Виділяють:*
- *разминочний* (виконується безпосередньо перед стартом);
- *масаж у передстартових станах* (виконується для створення у спортсмена необхідного психоемоційного стану);
- *зігріваючий масаж* (виконується при виникненні загрози переохолодження організму);
- *мобілізуєчий масаж.*

РОЗМИНОЧНИЙ МАСАЖ

- проводиться перед навчально-тренувальним заняттям або виступом в змаганні і може виконуватися до спеціальної розминки, разом з розминкою (тоді час розминки скорочується) або після розминки і замість розминки.
- Разминочний масаж проводять для:
 - а) загальної підготовки спортсмена (сприяє посиленню функцій різних систем);
 - б) спеціальної підготовки до майбутнього фізичного навантаження (спрямований на посилення функцій тих систем, які несуть особливо велике навантаження в майбутній роботі).
- Тривалість розминки масажу від 5 до 35 хв.
- Застосовується наступний комплекс прийомів: вижимання, розминання (до 80% часу) - ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, колоподібне подушечками 4 пальців, щипцеподібне; розтирання (щипцями, подушечками пальців обох рук, основою долоні і буграми великих пальців, прямолінійне і колоподібне фалангами пальців, зігнутих в кулак); пасивні рухи (якщо основне навантаження на суглоби).
- Якщо основне навантаження припадає на м'язи, то застосовують рухи з опором (60-70%) і пасивні рухи (30-40%)!

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ РОЗМИНОЧНОГО МАСАЖУ

- Прискорення ЧСС;
- Збільшення сили м'язів;
- Підвищення амплітуди руху в суглобах;
- Поліпшення рухової реакції;
- Збільшення частоти і глибини дихання;
- Поліпшити процеси терморегуляції;
- Підвищити збудливість нервових центрів.



Масаж до розминки проводиться безпосередньо перед розминкою. Його завданням є підвищення працездатності організму за рахунок інтенсифікації діяльності вегетативних функцій. Основні прийоми: розминка (подвійне кільцеве, подвійне ординарне, підставою долоні в поєднанні з потряхуванням), розтирання на суглобах (виконується м'яко, еластично в поєднанні з рухами пасивними і з опором). Тривалість масажу 10- 15 хв.

Масаж після розминки застосовується після спеціальної розминки, на місці змагань. Його тривалість від 15 до 20 хв. залежно від того, як була проведена розминка - частково або ґрунтовно. Основні прийоми - розминання, розтирання, вібрація, після чого пауза відпочинку тривалістю 5-10 хв. Переваги розминочного масажу: виконання його замість розминки, попередження спортивного травматизму і економія фізичної сили спортсмена перед змаганням.

Використання масажу при різних психічних станах

- Розрізняють три різновиди емоцій, що характеризують передстартовий стан:
 - ◆ бойова готовність до майбутнього змагання (позитивна реакція);
 - ◆ передстартова лихоманка (різко підвищена реакція);
 - ◆ стартова апатія (різко знижена реакція).
- Стан «бойовій» готовності - це сприятлива форма передстартового стану, коли спортсмен упевнений в собі, зібраний, сповнений бажання перемогти. У цьому випадку застосовується розминочний, зігріваючий і мобілізуючий попередній масаж.
- Передстартова лихоманка - це стан, який супроводжується значними функціональними зрушеннями в організмі спортсмена: дратівливістю, збудженням, підвищенням температури тіла, ознобом, головним болем, втратою апетиту, невпевненістю в своїх силах. У цих випадках застосовується заспокійливий масаж, метою якого є зниження збудливості перед стартом. Тривалість сеансу 7-12 хв. Основні масажні прийоми - комбіноване погладження (4-7 хв.), розминання (1, 5-3 хв.) - легке, поверхнєве, ритмічне; потряхування (1,5-2 хв.).

Передстартова апатія -

- це стан своєрідного позамежного гальмування, яке є наслідком надмірного стартового збудження.
- У спортсменів спостерігається ослаблення процесів збудження, невпевненість в своїх силах, сонливість, зниження уваги, небажання брати участь в змаганнях, зменшення швидкості рухової реакції.
- При стартовій апатії призначають тонізуючий масаж, мета якого - підвищити збудливість ЦНС.
- Тривалість сеансу 8-12 хв. залежно від виду з спорту.
- Основні масажні прийоми - розминання (5-8 хв.), вижимання (1,5-2 хв.), ударні прийоми (1,5-2 хв.). Попередній масаж (як при стартовій лихоманці, так і при стартовій апатії) повинен закінчуватися за 5-7 хв. до старта.
- Проводити його потрібно в теплому, ізольованому від зовнішніх подразників приміщенні.

ЗІГРІВАЮЧИЙ МАСАЖ

- Завдання - боротьба з охолодженням організму або окремих частин тіла. Зігріваючий попередній масаж виконується перед тренуванням, перед змаганням, під час змагань (між забігами, запливами, сутичками і т.п.).
- Мета - підвищення температури тіла, поліпшення еластичності зв'язкового апарату, профілактика травматизму.
- Короткочасна процедура масажу сприяє:
 - а) поліпшення кровообігу в м'язах;
 - б) швидкого і глибокого розігрівання м'язів;
 - в) підвищення скорочувальної здатності м'язів.
- В результаті проведеного масажу підвищується температура тіла, м'язи і зв'язки стають більш еластичними, стійкими до пошкоджень і підвищується працездатність спортсмена.

Методичні особливості

- Масаж показаний у випадках проведення тренування чи змагання при холодній погоді або в прохолодному приміщенні, при затримці старту (перерві), тривалому змаганні (кілька годин), для профілактики повторних травм.
- Методичні особливості:
- Зігріваючий масаж слід проводити дуже енергійно, в швидкому темпі, чергуючи погладжування з розминанням і розтиранням по всьому тілу.
- Масаж необхідно починати з погладжування спини (3-4 рази) і задньої поверхні стегна. Потім проводять енергійне вижимання по всій спині і розтирання (гребенями кулаків і основою долоні).
- Закінчувати процедуру рекомендується потряхуванням.
- При проведенні масажу в області суглобів використовують в основному розтирання в поєднанні з енергійними розминаннями і рухами (з опором).
- Для якнайшвидшого зігрівання тієї чи іншої ділянки тіла, більш тривалого підтримання тепла використовують різні мазі, гелі, креми і розтирки, лікувальна дія яких обумовлена властивостями складових інгредієнтів і рефлекторним впливом на організм.

Мобілізуючий масаж

- Мобілізуючий масаж - вид масажу, застосовуваний з метою максимальної мобілізації всіх накопичених в результаті тренувань ресурсів спортсмена (фізичних, психічних, тактичних і т.п.). Його проводять в тих випадках, коли спортсмен добре підготовлений до виступу, впевнений в собі.
- Мета - максимальна мобілізація функціональних можливостей організму. Тривалість процедури 10-15 хв.
- У всіх випадках мобілізуючий масаж: повинен бути м'яким, глибоким, що не викликає больових відчуттів!

Відновлювальний масаж


- Застосовується після будь - якого фізичного навантаження, при будь-якому ступені стомлення з метою максимально швидкого відновлення різних функцій і систем організму, а також для підвищення його працездатності.
 - *Це основний вид спортивного масажу!*
- Його проводять:
 - а) в процесі тренувальних занять;
 - б) між тренувальними заняттями;
 - в) після тренувальних занять;
 - г) під час змагань (особливо тривалих);
 - д) після першого дня виступів;
 - е) після закінчення змагань.

Більш доцільний після:

- гідропроедур,
- теплого душу (3-12 хв.),
- різних ванн (1 - 10 хв.),
- пасивного знаходження у воді або активного плавання в басейні (від 3 до 10 хв.),
- після сухоповітряної (3-20 хв.), парової (2 15 хв.), сирої (2-10 хв.) лазні.
- Він сприяє зняттю психічної напруги, розслаблення м'язової тканини, відновленню працездатності організму.
- Використовуються ручний масаж, ручний масаж під водою, гідромасаж, вібраційний і пневматичний масаж, комбінований масаж.

Відновлювальний масаж в короткочасних перервах від 1 до 5 хвилин

- У перервах між раундами у боксерів, під час заміни в волейболі, баскетболі та ін.
- Масаж може бути як локальним, так і загальним.
- Завдання масажу:
 - зняти надмірну нервово-м'язову і психічну напругу;
 - розслабити м'язи;
 - усунути больові відчуття;
 - відновити і підвищити працездатність.



Відновлювальний масаж в короткочасних перервах від 1 до 5 хвилин

- Масаж повинен бути щадним, легким, не викликати болю.
- Прийоми: погладження, потряхування, струшування.
- Масаж працюючих м'язів (розминання, вижимання, потряхування).

Відновлювальний масаж в короткочасних перервах від 5 до 20 хвилин

- У перервах між схватками у борців, таймами у футболістів, зміною снарядів у гімнастів і т.п.
- Масаж з урахуванням специфіки виду спорту, ступеня втоми, часу перерви.
- Прийоми: погладження, вижимання, легке розминання (65-80%), розтирання, потряхування, струшування, валяння.
- Рекомендується контрастний душ.

Відновлювальний масаж в короткочасних перервах від 20 до 6 годин

- це масаж після тренувального заняття або змагань до повторного виступу і тренування (у борців між схватками, у стрибунів у воду та ін.)
- Методика масажу визначається:
 - тривалістю перерви,
 - особливостями виду спорту,
 - станом спортсмена.
- Перед масажем рекомендується прийняти теплий або контрастний душ, відвідати сауну.

Відновлювальний масаж в короткочасних перервах від 20 до 6 годин

- **Рекомендується два сеанси відновного масажу:**
- **Перший сеанс: масаж з акцентом на ті частини тіла, які виконували основне навантаження.**
- **Другий сеанс: загальний масаж.**

Відновлювальний масаж в багатоденній системі змагань при одноразовому виступі в день

- У боротьбі, боксі, лижному спорті, фігурному катанні та ін. Видах спорту
- У кожному виді спорту своя методика масажу
- Перший сеанс масажу (10-12 хвилин): через 10-12 хвилин після виступу (тренування) у вигляді загального масажу з незначним акцентом на працюючі групи м'язів
- Другий сеанс масажу (20-40 хвилин): через 2-3 години після виступу (тренування) з розтирками, 70% на розминання. Масаж глибокий, але не жорсткий

Відновлювальний масаж у день відпочинку

- Напередодні дня відпочинку - легкий масаж (20 хвилин) з акцентом на групи м'язів, які виконували основне навантаження.
- Методика масажу лижників після дистанції 30 і 50 км
- Відновлювальний масаж в день виступу - 1-2 рази
- Після навантаження спортсмен відпочиває 20-30 хвилин, потім приймає душ або сухоповітряну парну (3-8 хвилин)
- Перший сеанс масажу - 10-15 хвилин. Загальний масаж з незначним акцентом на м'язи, що працювали. Легкі, м'які, ритмічні прийоми.
- Повторний сеанс - через 3-5 годин, тривалістю - 20-30 хвилин. Загальний масаж з акцентом на м'язи, що працювали

Методика масажу лижників після дистанції 30 і 50 км

- У день відпочинку - від 1 до 3-х сеансів масажу:
- 1-ий сеанс (20-30 хвилин): у першій половині дня;
- 2-ий сеанс: 15-30 хвилин, локальний - масаж м'язів, які виконували основне навантаження;
- 3-ий сеанс: 3-7 хвилин, перед сном, локальний, масаж м'язів, які виконували основне навантаження
- Між 2-м і 3-м сеансами - 5-8 годин.

Проводиться

Після змагань і тренувань

У перервах між змаганнями та тренуваннями

Тривалість 40-60 хвилин.

Ефективний при проведенні щоденного як мінімум дворазового сеансу.

В даний час використовується переважно відновний масаж, частково виконує роль тренувального.

Масаж при спортивних травмах і захворюваннях, пов'язаних зі спортом

(Додатково до попереднього)

В залежності від завдань поділяється на:

Розминючий

Перед заняттям або виступом

Сприяє мобілізації організму

Масаж у передстартових станах

Тонізуючий масаж при стартовій апатії

Заспокоїливи й для зниження збудливості перед стартом

Зігріваючий

При охолодженні організму або окремих частин тіла спортсмена на тренуваннях або змаганнях, які проводяться при низькій t

Масаж сприяє підвищенню t тіла, еластичності зв'язок та м'язів, профілактиці спортивного травматизму

Гігієнічний масаж

- Проводиться разом з гімнастикою вранці, між виступами і тренуваннями.
- Найчастіше у вигляді самомасажу.
- Прийоми: погладжування, розминання, вижимання, поплескування, активні і пасивні рухи.

Прийоми спортивного масажу

Погладжування: однією, двома руками - попереми́нно; спіралевидне, комбіноване, концентричне

Розтирання: прямолінійне подушечками пальців без обтяження і з обтяженням; колоподібне подушечками і буграми великих пальців; щипцеподібне; спіралевидне; гребенеподібне.

Розминання: однією рукою; подвійне пальцеве; щипцеподібне; «Подвійний гриф»

Вижимання (фінський масаж) однією, двома руками погладжування з обтяженням.

Ударні прийоми: поколювання, поплескування, рубані.

Вібрація: портякування, струшування, валяння

Рухи: активні; пасивні з опором.

Методики

Спина шея (с дальних участков)

Спортсмен переносит руку вверх и кладет ее перед лицом на расстоянии 15-20 см. от головы

Плечо – локтевой сустав – предплечье – лучезапястный сустав – кисть.

Далее также массируется противоположная сторона

Тазовая область (поперечно-ягодичные мышцы и крестец)

Задняя поверхность бедра и коленных суставов (вначале на одной, затем на другой стороне)

Икроножная мышца и пяточное сухожилие

Пятка, подошва, пальцы - последними. Спортсмен ложится на спину.

Дальняя сторона груди

Ближняя рука (если не промассирована на животе)

Ближняя сторона груди, затем опять дальнюю и далее руку.

Поочередно бедра, коленные суставы.

Голени

Голеностопные суставы, пальцы ног.

Заканчивают массажем живота.