

Физиологический эффект спортивного массажа

Определяется не только характером используемых приемов, но и интенсивностью воздействия.

Сочетание скорости исполнения и силы прилагаемого усилия позволяет различить несколько возможных эффектов:

- Легкие и быстрые манипуляции являются тонизирующими, повышают мышечный тонус
- Легкие и медленные манипуляции успокаивают и способствуют дренированию жидкостей
- Сильные и медленные манипуляции могут являться расслабляющими и болеутоляющими
- Сильные и быстрые манипуляции могут иметь тонизирующий эффект, но очень легко могут стать травмирующими, поэтому должны быть кратковременными

Формы спортивного массажа

Общий массаж и частный массаж

Общий массаж может применяться между тренировками в качестве тренировочного массажа. Продолжительность около 45 мин. Массируется все тело спортсмена в последовательности: спина, шея, надплечье – 5-6 мин, плечо, предплечье, кисть и суставы верхней конечности – 15 мин, Суставы и сегменты нижних конечностей – 16-17 мин, грудь, живот – 5-6 мин

Последовательность выполнения приемов в спортивном массаже может быть иная, нежели в классическом лечебном. Обычно рекомендуется следующая последовательность: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение

Частный массаж

Это массаж отдельных частей тела. Его методы разнообразны и зависят от вида спорта и конкретных задач (симуляция работоспособности, восстановление и пр.)

Виды спортивного массажа

- ***Тренировочный массаж.*** Является частью тренировочного процесса, проводится между тренировками, помогает быстрому восстановлению, предупреждению состояний переутомления. Может проводиться в форме общего и частного массажа. Продолжительность около 60 мин, из ни 40 мин приходится на общий и 20 мин на частный массаж. Сеанс проводят в той половине дня, которая свободна от тренировок.
- ***Предварительный или разминочный массаж*** применяется для лучшей подготовки спортсмена к ближайшим соревнованиям, проводится непосредственно перед ними

Продолжение

Техника предварительного массажа может быть как стимулирующей, так и седативной, в зависимости от предстартового психологического состояния. Обычно около 80 % времени в разминочном массаже уделяется выжиманию и разминанию, на остальные приемы 20%. Сеанс не должен продолжаться более 10-12 мин.

Восстановительный массаж

Используется после физических и психоэмоциональных нагрузок с целью максимально быстрого восстановления функций организма. Проводится по седативной методике. Хорошо сочетается с гидропроцедурами.

Обычно рекомендуется общий массаж с акцентом на утомленные мышцы с применением мазей с биологически активных добавками и ароматическими маслами.



Рис. 33. Накатывание
на кулак

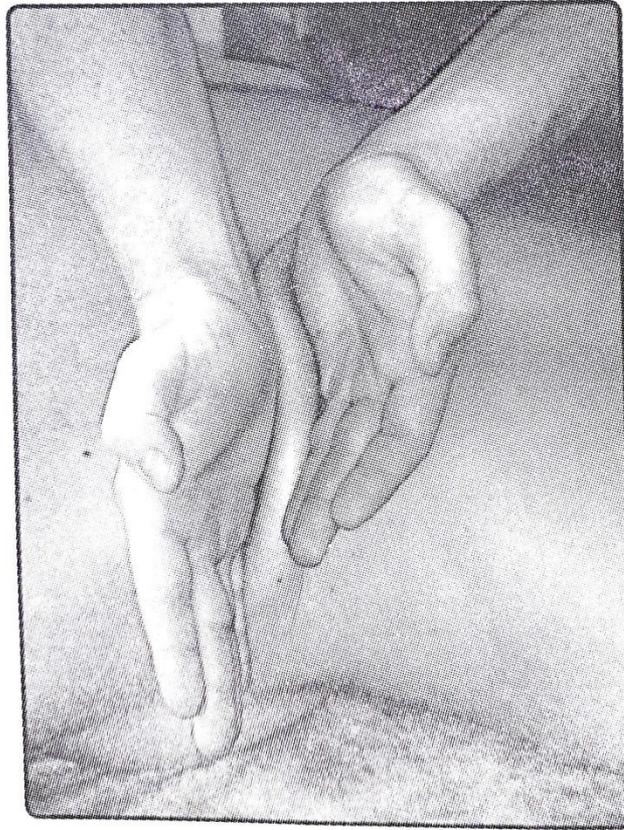


Рис. 23. Пиление

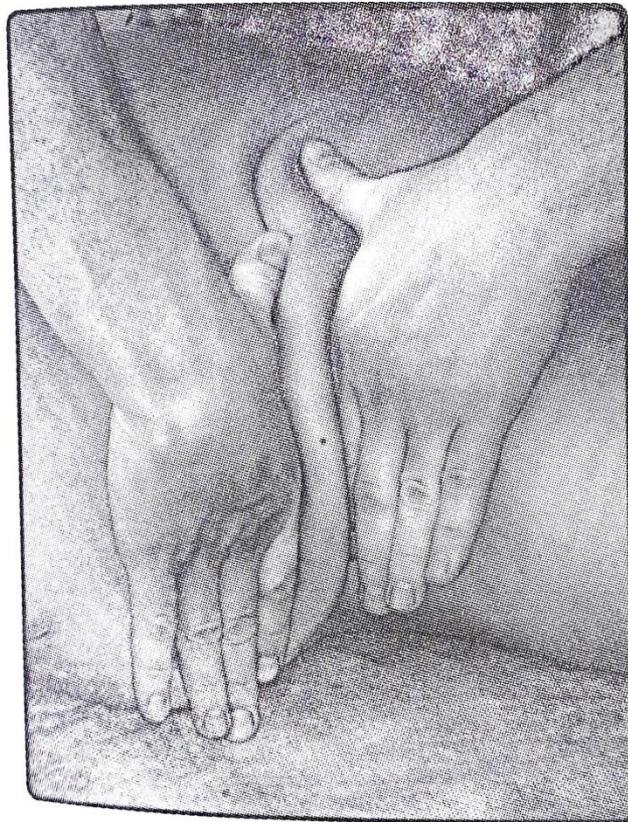


Рис. 24. Пересекание



Рис. 21.
Растирание
в вертикальной
плоскости

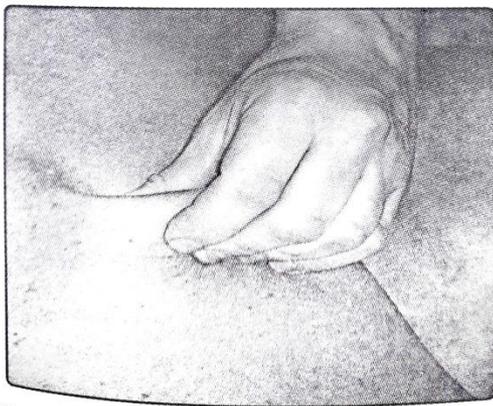


Рис. 22. Прием
«накатывание»



Рис. 13.
Щипцеобразное
разминание



Рис. 14. Орди
разминание

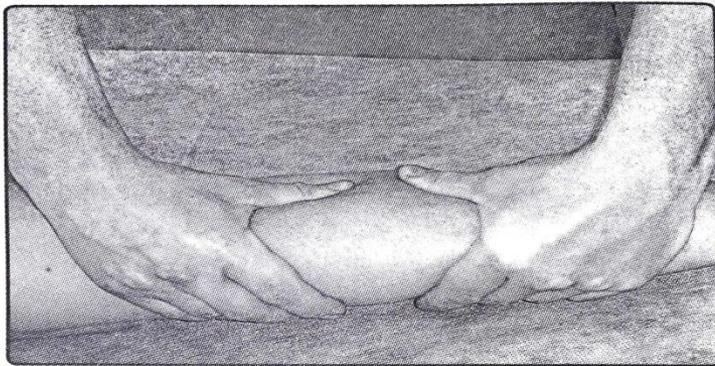


Рис. 15. Двойное ординарное разминание

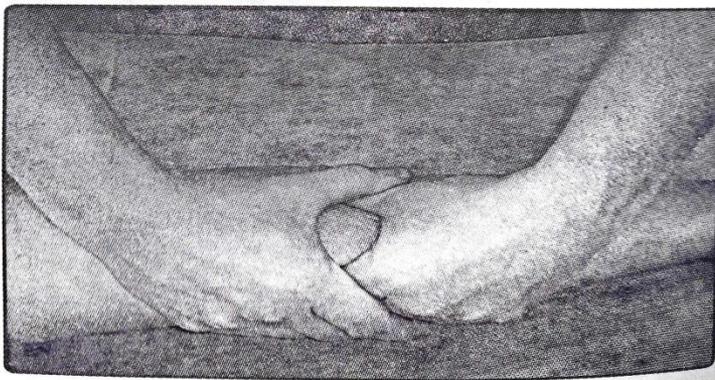


Рис. 16. Двойной гриф разминание

мы
но в обратном направлении, как бы передавая
одной руки в другую (рис. 17). *поперек*

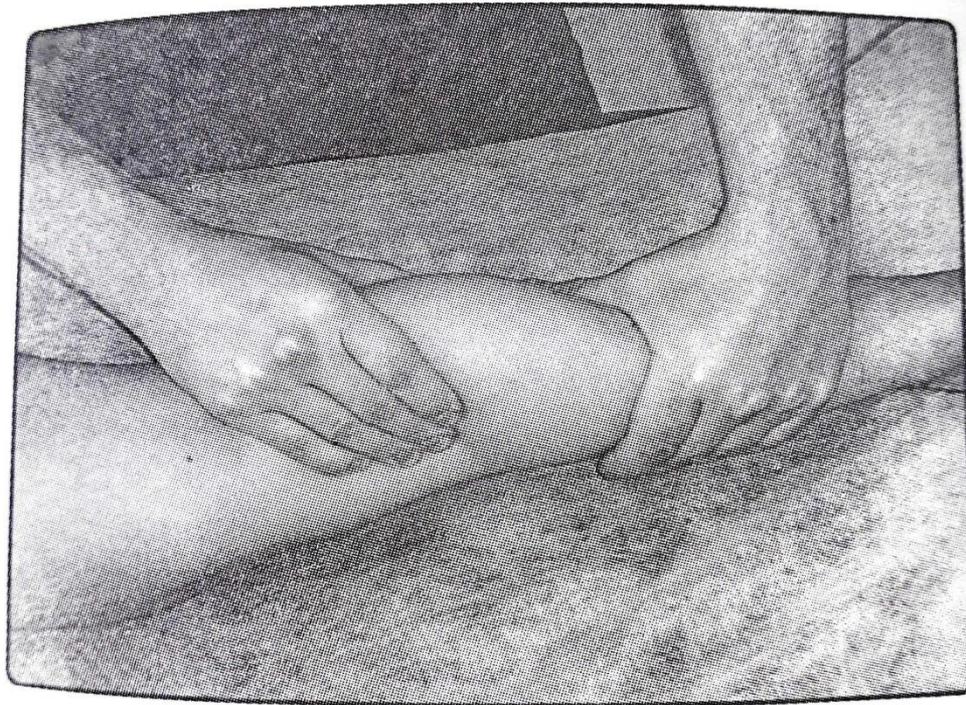


Рис. 17. Двойное кольцевое разминание