

Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени Петра Францевича Лесгафта, Санкт-
Петербург
Институт Адаптивной Физической Культуры
Кафедра Физической реабилитации

Методика проведения спортивного массажа

Спортивный массаж — вид массажа, который применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов. Он составляет одно из звеньев в цепи системы спортивной тренировки и непосредственно перед соревнованиями.

Виды спортивного массажа

1. Тренировочный.
2. Предварительный.
3. Восстановительный.

- **Тренировочный массаж** — составная часть тренировочного процесса, относящаяся к средствам спортивной тренировки.
- Методика тренировочного массажа находится в прямой зависимости от методики спортивной тренировки, вида спорта, интенсивности тренировочной нагрузки и ее объема.

- Наиболее эффективен тренировочный массаж, проводимый спустя 1,5-4 часа после занятия.
- Не рекомендуется проводить тренировочный массаж спустя 8-10 часов после тренировки или на другой день.
- Продолжительность сеанса массажа и его интенсивность не снижаются даже перед соревнованиями.

Предварительный массаж

Применяется непосредственно перед нагрузкой. Его целями является оказание помощи спортсмену перед тренировкой и увеличение функциональных возможности организма перед выступлением на соревнованиях.

Предварительный спортивный массаж состоит из нескольких подвигов, каждый из которых выполняет определенные задачи и имеет свою методику:

1. Разминочный массаж.
2. Массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий и успокаивающий).
3. Согревающий массаж.

Разминочный массаж

- усиливает функции систем, на которые будет падать основная нагрузка в течение тренировки или соревнования.
- когда спортсмена ожидает работа с большими нагрузками, проводить разминочный массаж следует медленно, глубоко и продолжительно. А если спортсмену предстоит выполнить скоростную и интенсивную работу, то массаж нужно делать более энергично.

Предстартовое состояние

- боевая готовность к предстоящему соревнованию, что является положительной реакцией (15-25 минут: выжимание -5%; растирание-15%; разминание-80%)
- предстартовая лихорадка — повышенная реакция (7-10 мин:поглаживание (4-5 минут); легкое ритмичное разминание (1,5-2 минуты); потряхивание (1,5-2 минуты).
- стартовая апатия — пониженная реакция (9-12 мин: разминание (6-8 минут); выжимание (1,5-2 минуты); ударные приемы — поколачивание, рубление, похлопывание (2-2,5 минуты).

Согревающий массаж

- Применяется при возникновении угрозы переохлаждения организма или отдельных частей тела.
- Проводят за 2-3 мин. перед тренировкой, соревнованием или во время соревнования (между забегами, заплывами, схватками).
- Выполняется в быстром темпе, энергично. В процессе сеанса поглаживание чередуется с

Восстановительный массаж

- Выполняется после того как пульс и частота дыхания спортсмена пришли в норму после нагрузок - 10-15 минут.
- Продолжительность составляет 5-10 минут. С особой тщательностью массируются те мышцы, на которые падала основная нагрузка.

Используемая литература

- Приемы и техники массажа, су джок и мануальная терапия/ В.Н. Фокин. 2008.
- Учебник для институтов физической культуры/ А.А. Бирюков. 1988.
- Основы лечебного массажа/ А.Ф. Вербов.1991.
- Справочник по массажу/В.И. Васичкин.1991.
- Анатомия/ М.Г. Ткачук, И.А. Степанник. 2010.