Восстановительный массаж и его виды

Введение

массаж спортивный восстановительный растирание

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. Применение этого вида массажа благоприятствует скорейшему достижению спортивной формы, а также ее удержанию.

Кроме того, спортивный массаж является хорошей подготовкой для участия в соревнованиях, а также помогает бороться с утомлением.

Немаловажную роль играет спортивный массаж на всех этапах тренировки (в качестве составной части тренировочного процесса), и непосредственно перед соревнованиями.

Как и другие виды массажа, он имеет две формы: общую и частную. Выполнение массажа может производить массажист, но наряду с этим его можно выполнять, как самомассаж.

Массаж - одна из составляющих комплексного лечения спортивных травм. Большую роль он играет во время реабилитации работоспособности спортсменов после перенесения ими травм различного характера.

Наиболее часто встречающимися травмами являются различные ушибы, растяжения связок, вывихи и повреждения мышц и сухожилий.

Приемы, которые используются при выполнении массажа при спортивных повреждениях, те же, что и при общем массаже: выжимание, растирание, поглаживание, разминание и другие.

При игровых видах спорта восстановительный массаж должен проводиться два или три раза в неделю, продолжительностью в тридцать-тридцать пять минут.

Необходимо уделять внимание проведению массажа конечностей, поясницы, верхнего плечевого пояса, дыхательных мышц. 1 раз в неделю массаж должен проводиться в сауне, продолжительностью пятнадцать-двадцать пять минут.

Необходимо массировать мышцы, находящиеся под большей нагрузкой, поглаживанием, неглубоким разминанием, потряхиванием, активно-пассивными движениями.

При различных видах спортивной борьбы проведение восстановительного массажа необходимо два-три раза в неделю, продолжительностью двадцать пять-тридцать минут.

Необходимо массировать поглаживанием, растиранием, разминанием, потряхиванием, пользоваться элементами восточного массажа. 1 раз в неделю проводить массаж в бане, массировать мышцы, находящиеся под большей нагрузкой.

При водных видах спорта данный вид массажа проводят после разминки в воде, заканчивать такой массаж нужно за десять или пятнадцать минут до старта.

Спортсменам, занимающимся водным поло проводят массаж плечевого пояса, ног, поясницы. Такой массаж должен продолжаться около десяти или пятнадцати минут. Спортсменам, занимающимся прыжками в воду проводят массаж плечевого пояса, поясницы, нижних конечностей (голеностопных и коленных суставов).

Пловцам проводят массаж частей тела несущих большую нагрузку. В вольном стиле - массаж плечевого пояса, рук, спины; спринтерам также массаж ног; в баттерфляе - массаж спины, плечевого пояса и рук; брассистам - массаж рук и ног (коленных суставов и задней группы мышц); В сауне проведение массажа - 1 раз в неделю, перед днем отдыха.

Проводят массаж более нагруженных мышц, он должен быть кратковременным, мягким. Прыгунам в воду проводят массаж более нагруженных мышц, длительностью двадцать пять минут, в сауне - массаж спины, нижних конечностей.

В стрельбе восстановительный массаж проводят два-три раза в неделю, 1 раз в сауне, продолжительностью двадцать пять - тридцать пять минут. Для массажа спины используют сегментарный массаж.

При лыжном и конькобежном спорте показано проведение восстановительного массажа два-три раза в неделю, продолжительностью двадцать пять - тридцать пять минут.

Конькобежцам необходимо проводить массаж межреберных промежутков, диафрагмы, нижних конечностей и поясницы.

Лыжникам-гонщикам массируют спину, плечевой пояс, руки, ноги и дыхательную мускулатуру. 1 раз в неделю необходимо проводить массаж в сауне, проводить массирование спины и более нагруженных мышц.

Наиболее эффективным является проведение восстановительного ручного массажа в ванне при температуре воды тридцать восемь градусов, продолжительностью пятнадцать-двадцать пять минут.

Массировать поглаживанием, растиранием, разминанием, активно-пассивными движениями.

В велосипедном спорте показано проведение восстановительного массажа три-четыре раза в неделю, 1 раз проводить в сауне, продолжительностью двадцать пять-тридцать пять минут. Необходимо массировать нижние конечности, дыхательную мускулатуру, поясницу.

Трековикам необходимо проводить массаж плечевого пояса, рук. При прохождении трассы по брусчатке велосипедистам-шоссейникам проводят массаж рук, плечевого пояса.

Перед днем отдыха проводят массажирование в бане, при температуре тридцать восемь градусов.

Легким атлетам показано проведение восстановительного массажа три-четыре раза в неделю, продолжительностью двадцать пять-тридцать пять минут, 1 раз в бане. Проводят массирование более нагруженных мышц, натирание мышц противовоспалительными мазями. Проведение массажа должно быть мягкое, непродолжительное.

Используют щадящие приемы. При очень "забитых" мышцах, показано проведение ручного массажа в сауне при температуре тридцать восемь градусов, продолжительностью десять - пятнадцать минут. Проводят массирование мышц нижних конечностей и поясницы.

Спортивным гимнастам показано проведение восстановительного массажа два-три раза в неделю, продолжительностью двадцать пять-тридцать пять минут, 1 раз в сауне.

Проводят массирование более нагруженных и болезненных мышц. В процессе проведения соревнования, в промежутке между подходами к снарядам рекомендовано проведение кратковременного восстановительного массажа.

Массировать нужно поглаживанием, растиранием, неглубоким разминанием, потряхиванием мышц через тренировочный костюм.

Тяжёлым атлетам показано проведение восстановительного массажа три - четыре раза в неделю, продолжительностью двадцать пять-сорок пять минут, 1 раз в сауне.

Проводят массирование более нагруженных мышц, в частности массируют спину.

Проводят также массирование всего тела, используя сегментарный и восточный массаж.

В боксе показано проведение восстановительного массажа два-три раза в неделю.

Очень утомленным спортсменам показано проведение лишь сегментарно-рефлекторного массажа спинных мышц. На следующие сутки показано проведение наиболее глубокого массажа.

Массируют рублением, поколачиванием пользоваться нельзя. Проведение массажа не должно сопровождаться болезненными ощущениями. Проведение восстановительного массажа следует начинать с массирования спинных мышц, конечностей. Массаж должен продолжаться в определенных случаях по-разному.

Время проведения такого массажа должно определяться доктором, учитывая, насколько утомлен спортсмен, его индивидуальные особенности, весовую категорию, функциональное состояние, предшествующую нагрузку.

Если спортсмен получил нокдаун, нокаут, то со вторых суток показано проведение массажа воротниковой области, спинных мышц в положении сидя.

В фигурном катании показано проведение восстановительного массажа два-три раза в неделю, продолжительностью пятнадцать-двадцать минут, 1 раз в сауне.

В фехтовальном виде спорта показано проведение восстановительного массажа два-три раза в неделю, продолжительностью пятнадцать-двадцать минут, 1 раз в сауне.

Проводится массирование нижних и верхних конечностей, спины, мышц живота. Необходимо массировать плечевой пояс, руку, в которой спортсмены держат оружие. Массаж должен длиться двадцать пять-тридцать пять минут.

При гребле показано проведение восстановительного массажа три-четыре раза в неделю, продолжительностью двадцать пять-тридцать пять минут, 1 раз в сауне.

Проводят массирование, главным образом, более "забитых" мышц.

Проводя спортивный массаж необходимо использовать главные методы такого типа массажа, как классический. Массировать нужно поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием, ударными приёмами, вибрацией, пассивными и активными движениями.

Заключение

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через бельё или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчёсы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определённым углом.

В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта - психологический и технический.

К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния пациента.

К техническому - умение делать любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый сеанс или курс массажа.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приёмов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания.

Список использованной литературы

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. - М., 1993.

. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность - М., 1983.

. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. - М., 1995.

4. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж. - М., 1963.

# 5. Физическая культура / Под ред. В.А. Коваленко - М., 2000.