

УДК 615.824

Ельжасова Л.Ж.

Студентка 2 курс,

факультета базового телекоммуникационного образования

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Россия, г. Самара

Курбатова Т.К.

Ст. преподаватель кафедры физической культуры

Поволжский государственный университет

телекоммуникаций и информатики

Россия, г. Самара

ПРИМЕНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МАССАЖА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

***Аннотация:** в данной статье говорится о различных видах массажей, для повышения работоспособности спортсмена. В данные в работе содержится виды массажей для спортсменов, а также эффект на весь организм. На что влияет массаж, как его лучше применять, и для чего он применяется.*

***Annotation:** this article talks about various types of massages to improve the performance of an athlete. The data in the work contains types of massages for athletes, as well as the effect on the whole body. What does massage affect, how best to use it, and what it is used for.*

***Ключевые слова:** массаж, спортивный, вид, массировать, нагрузка, спортсмен, восстановление, самомассаж, результат, восстановительный, физический, тело, подготовка, форма.*

***Key words:** massage, sports, type, massaging, load, athlete, recovery, self-massage, result, restorative, physical, body, preparation, form.*

Спортивный массаж — вид массажа, что используется на практике для усовершенствования физических способностей и увеличения трудоспособности спортсменов. Он может помочь не исключительно подготовиться к активным нагрузкам, но и минимизировать возможные повреждения мышц, уменьшает риск спортивных травм. Профессиональным спортсменам он необходим, так как подготовка к соревнованиям представляет лишние высочайшие нагрузки на грани возможностей. Без правильного восстановления они могут привести к нехорошему результату, следовательно, постоянный массаж становится обязательной частью тренировочного процесса.

Спортмассаж — комплекс классических приемов, которые способствуют физическому совершенствованию спортсмена. Цели такие: восстановление после тренировок, травм, повышение работоспособности на занятиях. ^[1]

Как и остальные виды массажа, он обладает две формы: общую и частную. Свершение массажа может делать массажист, однако наряду с данным его возможно выполнять, как самомассаж.

Частный и общий спортивный массаж проводится в дополнение к регулярным тренировкам на поддержания неплохой всеобщей физической формы либо для подготовки к соревнованиям. Он необходим как профессиональным спортсменам абсолютно всех направлений, так и любителям, которые упражняются сами или под контролем собственного тренера, данный вид массажа повсюду применяют пловцы, футболисты, гимнасты и многие другие спортсмены, что требуется подвергать тело постоянным высоким нагрузкам для получения предельного результата.

Отличаются последующие варианты спортивного массажа: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный. Гигиенический массаж просто осуществляет сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Тренировочный массаж (тренирующий) - вид спортивного массажа содействует тренированности и подготовке спортсмена к наивысшим, спортивным достижениям в более короткое время и с наименьшей расходом психофизической энергии; разделяется на массаж, поддерживающий увеличению тренированности или быстрейшему вхождению в форму; массаж, сохраняющий спортивную форму; массаж, способствующий повышению физических качеств.

Способ тренировочного массажа зависит от задач. Свойств вида спорта. Характера нагрузки и других факторов. Предварительный массаж - данный вид спортивного массажа используется до физической или психической нагрузки и ориентирован на подготовку спортсмена к достижению возвышенных результатов; в зависимости от задач разделяется на разминочный, тонизирующий, успокаивающий, согревающий, мобилизующий.

Восстановительный массаж – вид спортивного массажа, который используется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любом уровне утомления, устали ради предельно стремительного восстановления разных функций организма спортсмена и увеличения его работоспособности.

Коротковременный восстановительный массаж проводят в перерыве продолжительностью в 1—5 мин. между раундами, во время отдыха промеж попытками.

Главные задачи кратковременного восстановительного массажа:

- снять лишней нервно-мышечное и психологическое напряжение;

- расслабить нервно-мышечный аппарат и создать обстановку ради приемлемо быстрого восстановления организма;
- аннулировать имеющиеся болевые ощущения;
- увеличить общую и особую работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин., применяется промежду таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом осуществляют приёмы массажа с учётом особенности вида спорта, периода до следующей нагрузки, уровня утомлённости организма, психического состояния. Наискорейший результат можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин. в сочетании с контрастным душем.

Полезное воздействие спортивного массажа на организм осуществляло его неподменным средством восстановления сил после тренировок и состязаний. Массаж получил обширное распространение среди физкультурников и любителей активного образа жизни. затем правильно проведённых курсов оздоровительных событий можно заметить подобные положительные результаты:

- уменьшится риск получения травм и растяжений.
- улучшаются обменные процессы.
- излишняя влага выводится из организма естественным путём.
- замечается стремительное восстановление сил.
- пропадают спазмы и усталость.
- мышцы становятся эластичными.
- повышается работоспособность.
- боли после активных тренировок протекут быстрее.
- повышается сила и выносливость.

В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность пользоваться услугами профессионала по массажу. В таких случаях возможно использовать самомассаж. Приступая к изучению способа самомассажа, нужно придерживаться к следующему:

- все движения массирующей руки делать по ходу тока лимфы к близким лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать впереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать вниз по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую участка массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к подходящему расслаблению мышц массируемых участков тела;
- руки и тело соответственны быть чистыми;
- в определенных случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное либо шерстяное бельё.

В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учётом клинико-физиологических и анатомо-топографических принципов, является рациональным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит эффективным средством для предупреждения и профилактики различных заболеваний у спортсменов. ^[3]

Основная особенность, отличающая его от классического варианта, – использование более активных движений, интенсивность которых медленно нарастает. Глубина и сила воздействия определяются всегда персонально. Кроме того, спортивный массаж предназначен не для разминания всего тела, а на проработку определенных групп мышц. Для достижения более выраженного результата в процессе используют специальные разогревающие средства: мази, кремы и т.д.^[2]

Массаж после тренировки – это устранение повышенного мышечного тонуса, нормализация микроциркуляции, профилактика креатуры и залог быстрого восстановления. Это также психологическое расслабление и снятие нервного напряжения. Его длительность зависит от вида спорта, которым вы занимаетесь, вашего профессионального уровня, степени нагрузки и желаемого результата. По целевой направленности спортивный массаж разделяют на три вида.

Библиографический список:

1. Спортивный массаж: чем хорош и кому нежен: Сайт Ия Киселевой [Электронный ресурс]. URL: flacon-magazine.com/s/rubric/body/sportivnyj-massaz-cem-tak-horos
2. Общие ресурсы по спортивному массажу: сайт Clips Tips. [Электронный ресурс]. URL: <https://clipstips.ru/massazh/sportivnyi>
3. Общие ресурсы. Массаж как средство восстановления спортсменов: сайт Евгения Пушкарёва [Электронный ресурс]. URL: [https://proza-ru.turbopages.org/turbo/proza.ru/s/2013/05/07/770](https://proza.ru.turbopages.org/turbo/proza.ru/s/2013/05/07/770)