

# **Школа мастеров массажа**

# **Дипломная работа**

**На тему «Спортивный массаж»**

Выполнил: Олег Горохов

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Введение	2
2.	Виды массажа	2
3.	Спортивный массаж	3
	1) Спортивный массаж: описание и основные виды .	3
	2) Особенности спортивного массажа .	4
	3) Польза спортивно массажа .	6
	4) Спортивный массаж: техника и правила выполнения .	7
	5) Спортивный самомассаж .	8
	6) Противопоказания к спортивному массажу .	9
4.	Заключение	9
5.	Использованная литература.	10

## 1.ВВЕДЕНИЕ

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова «μασσω», что значит «месить», «мять», «поглаживать». Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры. Надавливаний на определённые точки, Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила своё значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

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

## 2.ВИДЫ МАССАЖА

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками. Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа:

Гигиенический массаж

Лечебный массаж

Спортивный массаж

Виды в зависимости от способа воздействия:

Общий массаж

Локальный массаж

Самомассаж

Виды процедур в зависимости от применяемых средств: Ручной массаж

Аппаратный массаж

Применение в педиатрии

Все виды массажа можно классифицировать по нескольким показателям: назначение; способ воздействия; применяемые средства.

### **3. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

Методика проведения спортивного массажа. Занятия спортом – неотъемлемая часть жизни многих людей. Гимнастика, плавание, бег, фитнес, силовые и игровые виды – этот список можно продолжать бесконечно: каждый ищет себе любимое занятие по душе и по возможностям. Важно лишь то, что правильная физическая нагрузка способна принести организму колоссальную пользу, избавить от некоторых заболеваний, подтянуть тело и оздоровить в целом. Спортивный массаж является важнейшей составляющей любой тренировки.

- 1) Спортивный массаж: описание и основные виды .
- 2) Особенности спортивного массажа .
- 3) Польза спортивно массажа .
- 4) Спортивный массаж: техника и правила выполнения .
- 5) Спортивный самомассаж .
- 6) Противопоказания к спортивному массажу .
- 7) Заключение.

#### **Спортивный массаж: описание и основные виды**

Под этим термином понимают особый вид воздействия на мышцы, суставы, кости и кожные покровы человека, интенсивно и регулярно занимающегося спортом.

Спортивный массаж не лечит какие-либо заболевания и не снимает болевой синдром! Подготовить организм к тяжелым физическим нагрузкам, снять спазмы, придать бодрость и силу – вот основные цели этой полезной процедуры.

В результате такой процедуры у спортсмена улучшается кровообращение, клетки быстрее снабжаются кислородом, ускоряется обмен веществ, снимается нагрузка с суставов и излишнее напряжение, мышцы растягиваются и быстрее приходят в тонус, повышается выносливость и общая работоспособность. Те, кто нацелен на высший результат, не пренебрегают этой методикой

. Во время сеанса массироваться может отдельно взятая зона или все тело (частный и общий). Подразделяется на следующие виды. Предварительный. Такой массаж делается перед тренировкой или выступлением на соревнованиях. Цель – разогреть и подготовить тело к тяжелым нагрузкам. Делается как на сухую кожу, так и с использованием

сильно мазей, кремов и гелей. Дополнительные средства способны многократно усилить эффект от действий. Разминочный массаж обычно длится от 5 до 20-30 минут. Как правило, движения энергичные и сильные. Он может применяться как совместно с разминкой, так и без нее.

Техника включает в себя. Растирания. Пальцами, ребром или основанием ладони кожа массируется в различных направлениях. Уделите особое внимание суставам. Выжимания. Такой прием похож на поглаживания, однако, оказывается более сильное давление, кожа как бы выжимается под руками. Разминания. Они должны занимать по времени большую часть процедуры. На этом этапе хорошо прорабатываются мышцы: растягиваются, отводятся и прижимаются.

***Ни в коем случае не прорабатываются воспаленные мышцы!  
Подождите полного восстановления, только потом проводите сеанс массажа!***

Согревающий массаж применяют во время перерыва между подходами, забегами или заплывами. Цель – не допустить охлаждения организма. Такое случается, если соревнования проходят на свежем воздухе или происходит достаточно длинный перерыв. Длится процедура недолго – 3-10 минут вполне достаточно, чтобы хорошо разогреть мышцы и усилить кровообращение. Движения такие же, как и при разминочном массаже, однако, выполняются еще более энергично и интенсивно.

Начинается массажирование со спины, затем переходят к конечностям. Проводится такой массаж непосредственно перед выступлением. Рекомендуют делать его лежа, но если такой возможности нет, то делают в положении сидя или стоя. Часто для сохранения температуры тела до старта, спортсмена накрывают пледом или одеялом. Тонизирующий массаж также делается перед стартом. Цель – успокоить, снять напряжение, раздражительность, волнение и излишнее возбуждение. Процедура является своеобразной поддержкой для спортсмена, чтобы он был уверен в своих силах, настроился на победу и показал хороший результат. Помимо стандартных движений, выполняются легкие потряхивания, тщательней массируются крупные участки тела, например, спина, ноги. Если же у спортсмена, напротив, предстартовая апатия, то его следует взбодрить тонизирующим массажем. Используют сильные и быстрые движения, начиная с зоны спины и заканчивая ногами. Кроме стандартных поглаживаний, растираний и разминаний, используют потряхивания и постукивания. Это помогает «пробудить» нервную систему, возникает прилив сил.

## **Тренировочный.**

Он является важной составляющей тренировочного процесса. Такой массаж увеличивает выносливость, в разы повышает результаты и показатели, помогает снять симптомы усталости и переутомления. Как правило, его делают через несколько часов после тренировки. Результаты этой процедуры зависят от целей, стоящих перед спортсменом: например, для пловца очень важна амплитуда движений, а для гимнаста в приоритете растяжка. Длительность составляет от получаса до часа. Движения и интенсивность выбираются в зависимости от вида спорта, которым занимается человек. Большой упор делается на те части тела, которые подвергаются более интенсивной нагрузке. У легкоатлетов особенно тщательно массируются ноги, у пловцов – плечи, спина и руки. Если массируемый заснул во время сеанса, то не следует его будить. Во время сна в организме происходят процессы восстановления.

После такой процедуры рекомендуется принять горячий душ или посетить сауну, – это закрепит полученный результат. Тренировочный массаж может быть общим (всего тела) и частным (какой-то определенной зоны). Эти разновидности можно чередовать между собой. Восстановительный (реабилитационный). Применяется после тяжелых физических нагрузок, соревнований и тренировок, для быстрого восстановления организма. Это помогает избежать различного рода травм, снять ненужное напряжение в мышцах, повысить результат и выносливость, подготовить к последующим. Его можно делать после тренировки или соревнований. Однако следует дождаться, чтобы пульс и дыхание пришли в норму! Постукивания и удары при таком виде массажа не применяют.

Если процедура происходит в перерывах между соревнованиями, то ее длительность составляет 5-10 минут, если в период отдыха – до 60 минут. Дольше всего массируются те зоны, на которые оказывается большая нагрузка. Полезно сочетать сеансы восстановительного массажа с горячим душем или сауной. Спортивный массаж очень полезен и при реабилитации после травм, полученных во время занятий. Такую процедуру должен проводить специалист. Она поможет организму быстрее справиться с негативными последствиями и вернуть былую эластичность мышцам. По существу, техника массажа остается такой же. Массажист подбирает и комбинирует приемы в зависимости от характера повреждения. Также используются специальные мази и лекарственные крема, которые помогают быстрее снять болевой синдром. Сеанс назначается не сразу, а через несколько дней после травмы, чтобы не допустить более сильного разрыва тканей и ухудшения состояния. Может проводиться несколько раз в день, продолжительность составляет до 10-15 минут. Если массируемый

испытывает сильную боль, то сеансы следует прекратить до постановки точного диагноза и выяснения причин такой реакции.

Особенности спортивного массажа Рассмотрим технику пошагово. Чтобы правильно выполнить спортивный массаж и принести организму только пользу, следует выполнять следующие правила:

1) Движения осуществляются по ходу тока лимфы и крови. Ноги массируются только снизу вверх!

2) Мышцы должны быть максимально расслаблены.

3) Не рекомендуется массировать места под коленями и внутреннюю сторону бедер, так как они близко расположены к лимфатическим узлам.

4) Сильной боли быть не должно!

5) Массируемому должно быть удобно. Следите за тем, чтобы температура в помещении была комфортной.

6) Больше внимания всегда уделяется той части тела, на которую приходится большая нагрузка.

7) Можно применять после каждой тренировки.

8) Сеанс начинается с самых больших участков тела (спина), затем переходят к более мелким.

9) После массажа спортсмену следует отдохнуть несколько часов, можно даже поспать, – это максимально восстановит потраченные силы.

Процедуру, как правило, проводит профессионал, однако, возможен и самомассаж, но он не столь эффективен, так как самостоятельно очень сложно проработать все мышцы и зоны.

*Как и при любом другом массаже, при спортивном можно во время сеанса использовать различные эфирные масла. Благодаря активным действиям витамины будут проникать глубоко в ткани, и приносить еще большие пользы. Для массажа обычно используют нейтральные масла-основы (персиковое, абрикосовое, оливковое, виноградной косточки, авокадо, жожоба, кокосовое, миндальное), в которые добавляются другие ингредиенты. Например, мята, розмарин и лаванда оказывают успокаивающее действие. Бодрят и поднимают настроение апельсин, грейпфрут, базилик, сосна и пихта. Приятный запах превратит полезную процедуру в приятную и расслабляющую.*

### **Польза спортивно массажа**

1) Нормализуется кровообращение;

2) Снизится риск получения различных травм;

3) Восстановление организма будет происходить в разы быстрее;

4) Мышцы станут более эластичными, придут в тонус;

5) Снимаются спазмы;

6) Боль после интенсивных тренировок проходит быстрее;

7) Снимается усталость;

- 8) Улучшается настроение;
- 9) Повышается работоспособность;
- 10) Нормализуется обмен веществ;
- 11) Выводится лишняя жидкость из тканей;
- 12) Снимается отек;
- 13) Увеличиваются выносливость и сила.

### **Спортивный массаж: техника и правила выполнения.**

К основным приемам, применяемым в спортивном массаже, относятся.

#### ***Поглаживание.***

С него обычно начинают любой сеанс: тело разогревается, подготавливается к дальнейшим процедурам, происходит эффект легкого скрабирования, то есть отшелушивания ороговевших частичек кожи, усиливается прилив крови к тканям. Поглаживания выполняются как одной, так и двумя руками, всей поверхностью ладони. Интенсивность и частоту воздействия меняют в зависимости от целей процедуры, которая дает хороший разогревающий эффект.

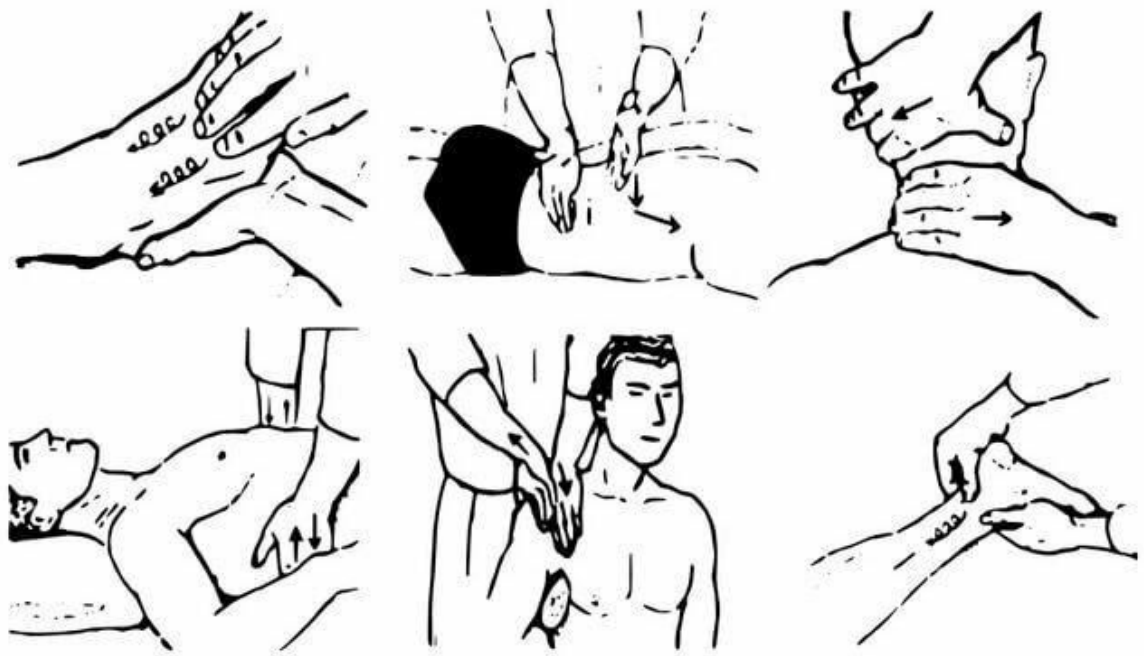
#### ***Выжимания.***

Этот прием похож на предыдущий, но выполняется более интенсивно – с большим давлением на область воздействия. Организм получает заряд энергии и прилив бодрости. При этом задействуются не только поверхностные слои кожи, но и более глубокие ткани. Выполнять движения можно с дополнительным утяжелением, для этого на одну основную руку накладывається вторая. В сравнении с другими приемами, делается размеренно, не торопясь. Запомните правило: чем больше мышца, тем сильнее давление, и наоборот.

#### ***Растирания.***

Используют основание или ребро ладони, пальцы. Движения очень сильные, энергичные, активные, при этом воздействие приходится не только на кожу, но и на мышцы, суставы, сухожилия. В результате ткани обогащаются кислородом, выводится лишняя жидкость, улучшается метаболизм, проходят отеки. При растираниях повышается температура тела. Движения могут идти прямо, по кругу или спирали. Также можно задействовать поверхностные слои кожи и более глубокие ткани.





### ***Разминания.***

Это прием, при котором захватывается участок кожи, оттягивается и прижимается к костям. С помощью него можно очень хорошо проработать все мышцы, растянуть их, вернуть эластичность, привести в тонус и снять напряжение. При разминании мышцы должны быть максимально расслаблены. Действия массажиста очень аккуратные, плавные. Разминают не только пальцами, но и костяшками пальцев, собранных в кулак. При этом важно, чтобы спортсмен не задерживал дыхание, а спокойно и глубоко дышал.

### ***Потряхивания.***

Благодаря ему очень быстро происходит вывод лишней жидкости из тканей, улучшается кровоток. Часто применяется на мышцах рук и ног, но также может быть использовано в области спины, груди и т.д. Обычно его делают после разминания.

### ***Ударные (поколачивание, похлопывание, рубление).***

Подобные действия оказывают благотворное влияние на нервную систему, придают бодрость спортсмену, восстанавливают силы и энергию. Поколачивание представляет собой ритмичные удары кулаком или подушечками пальцев одной, или двумя руками попеременно. При похлопываниях пальцы плотно прилегают к основанию ладони либо ладонь имеет форму ковшика. С помощью такого приема массируются спина, бедра. Рубление – это удары ребром ладони, которые чаще всего выполняются двумя руками попеременно.

*При ударных приемах массажа не рекомендуется воздействовать на зону, где находятся почки. Все движения должны быть достаточно сильными, но не резкими. Руки массажиста ни в коем случае не должны быть напряжены и излишне зафиксированы. Удары наносятся быстро и попеременно двумя руками, но никак не одновременно.*

### **Спортивный самомассаж.**

Нередко спортсмены прибегают к самомассажу. Такой методике несложно научиться самостоятельно, и ее можно проводить в домашних условиях. Процедура не столь эффективна, как если бы сеанс проводил профессиональный специалист, однако, позволяет прорабатывать основные мышцы и снимать напряжение. Для проведения следует знать основные правила, которые нельзя нарушать:

- 1) Руки и кожные покровы должны быть чистые и сухие. Если вы находитесь на соревнованиях, то продезинфицируйте руки: протрите их спиртом.
- 2) Перед процедурой лучше принять горячий душ или посетить парную, что поможет расслабиться.
- 3) Выбирайте удобное место, где вам никто не будет мешать. Температура в помещении должна быть комфортной – остерегайтесь сквозняков.
- 4) Можно использовать дополнительные средства в виде гелей, кремов и мазей (по желанию).
- 5) Расслабьте мышцы, займите удобную для себя позу.
- 6) Можно ограничиться только зоной, на которую пришлась наиболее сильная нагрузка, а можно сделать общий массаж. При массаже всего тела начните с голени, поднимаясь вверх: спина, грудь, плечи, шея, руки, живот.
- 7) Используйте стандартные приемы. Сначала и в конце сеанса всегда применяют поглаживания. Меняйте движения, частоту и скорость их выполнения. Хорошо прорабатывайте крупные мышцы. Разминания должны занимать по времени большую часть процедуры, они очень эффективны, по сути, – это основной прием любого массажа.
- 8) Ни в коем случае не массируйте лимфатические узлы – это очень опасно!
- 9) Все движения идут по току лимфы и крови в организме.
- 10) Не должно быть сильной боли! Это, скорее, расслабляющий массаж.
- 11) Не делайте рывков и резких движений!
- 12) Если у вас есть какие-либо массажеры, ими также можно воспользоваться.
- 13) Следите за дыханием: оно должно быть ровным и размеренным.
- 14) Движения делайте как правой, так и левой рукой.

Такой массаж можно проводить и через одежду, если вы находитесь на соревнованиях или в спортивном зале.

*Спортивный массаж для получения наилучшего результата можно сочетать и с другими видами: лимфодренажный, вибромассаж, гидромассаж. В некоторых случаях это позволяет более качественно подготовить тело к соревнованиям. Для пауэрлифтера или, как их называют в народе – «качка», перед выступлением важно привести себя в идеальную физическую форму и максимально избавиться от ненужной жидкости в организме, которая создает дополнительный объем. Такие процедуры помогают в этом без ущерба для мышц.*

#### **Противопоказания к спортивному массажу.**

У данного вида процедур, как и у любых других, есть ряд противопоказаний: склонность к кровотечениям;

- 1) Онкология и опухоли;
- 2) Заболевания сердца;
- 3) Воспалительные процессы;
- 4) Острая простуда или инфекционное заболевание, особенно, сопровождаемое повышением температуры тела;
- 5) Повышенное артериальное и внутриглазное давление;
- 6) Аллергии и заболевания кожи с многочисленными высыпаниями;
- 7) Открытые раны на кожном покрове;
- 8) Тромбоз; варикоз; беременность;
- 9) Менструация;
- 10) Туберкулез;
- 11) Венерические заболевания;
- 12) Камни в почках и желчном пузыре;
- 13) Психические заболевания;
- 14) Болезни Желудочно кишечного тракта в стадии обострения.

#### **4.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Спортивный массаж – процедура приятная и очень полезная. Для профессиональных спортсменов она необходима, так как во много раз увеличивает их работоспособность и восстановление после тяжелых физических нагрузок. Такой массаж подойдет и любителям, которые активно, несколько раз в неделю, занимаются спортом не профессионально, а для себя. Он поддержит организм во время занятий, и поможет быстрее привести фигуру в порядок. Важно помнить, что массаж является частью тренировочного комплекса, наравне с правильным питанием, режимом тренировок и полноценным отдыхом. Для лучших результатов стоит выполнять его не периодически, а регулярно, тогда это принесет заметный положительный эффект!

## 5.ЛИТЕРАТУРА

- 1.Бирюков А.А. Массаж. М.,1988.
  - 2.Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. Киев, 1976.
  - 3.Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л., «Медицина», 1990.
  - 4.Васичкин В.И. Техника массажа. Тюмень, 1992.
  - 5.Васичкин В.М. Всё о массаже. М.,1998.
- Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Л.,1991.
- 6.Куничев Л.А. Лечебный массаж. Л.,1985.

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

На тему: СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Выполнил      Горохов Олег Викторович

2020 год

