

**Школа мастеров
массажа**

**Дипломная
работа**

На тему «Спортивный массаж»

Выполнила: Марина Кореба

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Автор работы :Кореба Марина Сергеевна 01.12.2020.

Под спортивным массажем понимают совокупность массажных манипуляций и приемов, применение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает утомление, повышает спортивную работоспособность. Массаж применяется при лечении спортивных травм. Он составляет одно из звеньев в цепи системы спортивной тренировки. Применение этого вида массажа благоприятствует скорейшему достижению спортивной формы, а также ее удержанию.

Содержание

Введение.

- 1.История развития спортивного массажа.
 - 2.Методика и проведение общего спортивного массажа.
 3. Классификация спортивного массажа.
 - 3.1.Тренировочный массаж
 - 3.2. Предварительный массаж
 - 3.3.Восстановительный масса
 - 4.Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях.
 - 4.1.Методика массажа при вывихах.
 - 4.2. Методика массажа при повреждении фасций и мышц.
 - 4.3.Методика массажа при переломах.
 - 4.4. Методика проведения массажа при растяжении связок суставов.
- Заключение

ВВЕДЕНИЕ.

Под **спортивным массажем** понимают совокупность массажных манипуляций и приемов, применение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает утомление, повышает спортивную работоспособность. Массаж применяется при лечении спортивных травм. 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.

Спортивный массаж - массаж, способствующий восстановлению после физических нагрузок или занятий спортом. Помогает разогреть суставы и мышцы, стимулирует кровообращение, поднимает тонус.

Спортивный массаж - это глубокий массаж, который разогревает мышцы и связки, тем самым подготавливая организм к силовым нагрузкам. Данный метод применяется и после физических нагрузок, когда необходимо восстановить силы, расслабить мышцы, снять болевые ощущения. Благодаря этой процедуре возможно: снять утомление улучшить спортивную форму повысить работоспособность снизить риск травм,

1.ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Спортивный массаж - это ритмическое воздействие с определенной силой и последовательностью различными массажными приемами на тело спортсмена, способствующее снятию утомления, подготовке к соревнованиям, повышению физической работоспособности. Еще в Индии и Китае, Древних Греции и Риме массаж широко использовался в системе физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов. Так, римляне выделяли такие виды массажа, как тренировочный, восстановительный (для снятия утомления), предварительный (выполняющийся перед выходом атлета на арену). В конце XIX - начале XX в. во многих развитых странах Европы начались активные занятия физическими упражнениями, проводились состязания по многим видам спорта. В журнале «Спорт» (1897 г.) описывалось применение массажа у велосипедистов, участвующих в пробеге Москва - Петербург. Спортсменам массировали ноги, руки и грудные мышцы. И.В.Заблудовский (1906) заметил, что массаж способствует повышению работоспособности спортсменов. Французский физиолог Р. Коста (1906) дал физиологическое обоснование и методику спортивного массажа. В 1907 г. русские спортсмены (конькобежцы и велосипедисты) уже применяли массаж и самомассаж ног. На Олимпийских играх в Париже (1900 г.) американцы использовали массаж при подготовке спортсменов к соревнованиям. В 1912 г. шведы и финны уже имели в составе олимпийской команды штатных массажистов. Широкое развитие спортивного массажа у нас в стране началось после Великой Октябрьской социалистической революции. С 1924 г. в Московском

институте физкультуры было введено преподавание предмета «Массаж». Большой вклад в пропаганду и научное обоснование спортивного массажа внес основоположник кафедры профессор И.М.Саркизов-Серазини (1887-1964 г.г.). Он создал методику спортивного массажа, его применения, а также систематизировал массажные приемы. В последние годы у нас в стране вышло не так уж много работ по спортивному массажу. И они носили, как правило, чисто описательный характер, основанный на субъективных ощущениях спортсмена и технике выполнения того или иного приема. Если теория и практика тренировки за последние 10-15 лет шагнули далеко вперед, то о клинико-физиологической стороне спортивного массажа этого сказать нельзя. К сожалению, спортивные врачи мало занимаются научными разработками спортивного массажа, хотя в настоящее время возникла необходимость более глубокого изучения массажа в связи с широким развитием физкультуры и спорта, особенно спорта высших достижений.

2.МЕТОДИКА И ПРОВЕДЕНИЕ ОБЩЕГО СПОРТИВНОГО МАССАЖА.

Массаж начинают со спины и шеи (дальних участков), затем массируют ближнюю руку (внутреннюю её часть), плечо, далее её локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. После этого спортсмен переносит руку вверх и кладёт её перед лицом (кисть на расстоянии 15-20 см от головы). Проводят массаж верхней конечности – плеча, локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти. Всё то же самое массажист повторяет с противоположной стороны. После этого массируют тазовую область (поперечно, ягодичные мышцы и крестец), затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав (вначале на одной, затем на другой стороне). Далее массируют икроножную мышцу и пяточное сухожилие. Пятки, подошву. Пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь из гигиенических соображений. Затем обрабатывают другую голень. После этого спортсмен ложится на спину: массируют вначале дальнюю сторону груди, затем ближнюю руку, если она не помассирована в положении лёжа на животе; в ряде случаев просто повторяют массаж (боксеры, борцы). Выполнив приёмы на одной стороне груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю сторону груди и ближнюю руку. После этого поочередно массируют оба бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, пальцы ног, заканчивают всегда массажем живота. Следует знать, что методика общего спортивного и гигиенического

массажа одинакова. Различаются они только по глубине воздействия и времени.

При проведении спортивного массажа используют основные приёмы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрации, пассивные и активные движения.

- Поглаживание – одной рукой, двумя руками попеременно, спиралевидное, комбинированное, концентрическое.
- Растирание – прямолинейное подушечками пальцев, без отягощения и с ним, кругообразное без отягощения и с ним, подушечками и буграми больших пальцев, щипцеобразное, спиралевидное, гребнеобразное.
- Разминание – одной рукой, двойное кольцевое, щипцеобразное, длинное, «двойной гриф».
- Выжимание - одной рукой и двумя, поглаживание с отягощением.
- Ударные приёмы – поколачивание, похлопывание, рубление.
- Вибрация – потряхивание, встряхивание, валяние.
- Движение – активные и пассивные, с сопротивлением.

Массировать можно всех здоровых людей с учётом их возраста и реактивности нервной системы.

Противопоказания спортивного массажа.

Повышение температуры тела, острые воспалительные явления, кожные заболевания, повреждения кожи и её большая раздражительность. Сильное переутомление и возбуждение, склонность к кровотечениям, варикозное расширение вен и флебиты, менструация, беременность, наличие камней в желчном пузыре, грыжа. При некоторых заболеваниях массаж проводить можно, но с разрешением лечащего врача.

Последовательность применения массажных приёмов.

Массаж следует начинать с поглаживания, затем применять растирание, выжимание, далее разминание потряхивание и, если необходимо, ударные приёмы вибрации. Между всеми приемами делают поглаживание, потряхивание, ими же завершают массаж. Примерное распределение времени на выполнение отдельных приёмов при общем массаже длительностью 60 мин.: на поглаживание, ударные приёмы, встряхивание, активные и пассивные движения – 10% времени (6 мин.); на растирание, выжимание - 40% (24 мин.), на разминание (основной приём) - 50% (30 мин.).

3.КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

Спортивный массаж принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым-Серазини на основе классического массажа. Спортивный массаж применяется для улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Он подразделяется на *тренировочный, предварительный, восстановительный и массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.*

3.1.Тренировочный массаж

Тренировочный массаж — составная часть тренировочного процесса, относящаяся к средствам спортивной тренировки. Этот вид массажа помогает избежать утомления, перенапряжения спортсменов, поскольку при подготовке спортсменов высокого класса объем тренировочных нагрузок и их интенсивность весьма велики. Он способствует сохранению высокой тренированности, обеспечивает нужную психологическую и физическую подготовленность спортсменов. Методика спортивного массажа находится в прямой зависимости от методики спортивной тренировки, вида спорта, интенсивности тренировочной нагрузки и ее объема. Тренировочный массаж имеет не менее важное значение, чем сама тренировка. Невозможно добиться высокого спортивного мастерства как без интенсивных тренировочных нагрузок, так и без массажа, поэтому тренировочный процесс должен обязательно включать эти две составные части спортивной тренировки.

Задачи тренировочного массажа:

- улучшить состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена и особенно тех мышц, на которые падает большая нагрузка;
- повысить спортивную работоспособность;
- содействовать быстрому вхождению в спортивную форму.

Продолжительность сеанса тренировочного массажа составляет 40—60 минут. Большое значение для тренировочного массажа имеет учет нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта. Так, для велосипедистов и конькобежцев сокращают время массажа мышц груди и рук, но увеличивают продолжительность массажа мышц ног.

Общее же время тренировочного массажа остается постоянным. После проведения интенсивного и глубокого тренировочного массажа непосредственно после напряженных нагрузок в мышцах могут возникнуть болевые ощущения. Не рекомендуется также проводить тренировочный массаж спустя 8-10 часов после тренировки или на другой день. В период проведения тренировочного массажа непосредственно перед соревнованиями массируется все тело. В это время особое внимание уделяется мышцам и суставам, на которые падает основная нагрузка. Иногда из-за небольшой травмы спортсмен вынужден ненадолго прекратить тренировки, в такой ситуации для поддержания его спортивной формы необходимо регулярно проводить общий тренировочный массаж. В последние годы тренировочный массаж в спорте практически не используется, так как его рекомендуется назначать спустя 6—8 часов после окончания тренировки и заканчивать за 5—8 часов до начала новой нагрузки. При двух-четырех разовых тренировках в день, естественно, невозможно планировать такой массаж, а в дни отдыха спортсменов массажисты или отдыхают, или занимаются лечебными процедурами. Быстрое восстановление работоспособности спортсменов стало первостепенной задачей. В настоящее время используется преимущественно восстановительный массаж, частично выполняющий роль тренировочного. Дополнительно применяются такие средства, как аутогенная тренировка, занятия на тренажерах, электростимуляция мышц и др.

3.2.Предварительный массаж

Предварительный массаж — это кратковременный массаж, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованию или тренировочное занятию. Данный вид массажа применяется непосредственно перед нагрузкой. Его целями является оказание помощи спортсмену перед тренировкой и увеличение функциональных возможности организма перед выступлением на соревнованиях.

Задачи предварительного массажа:

- максимально мобилизовать функциональные возможности организма перед предстоящей двигательной деятельностью;
- исключить возможное охлаждение мышц перед соревнованием или тренировкой;
- повысить общий тонус организма или снять так называемую стартовую лихорадку.

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

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

1. Разминочный массаж

Его применение необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т. д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу. Во время проведения разминочного массажа нужно применять приемы, которые наиболее эффективно влияют на кровообращение.

Кроме того, сеанс разминочного массажа помогает подготовить дыхательную систему к нагрузке. Он влияет на частоту и глубину дыхания и играет не последнюю роль в регулировании и согласованности функций дыхания, кровообращения и других систем и органов перед предстоящей нагрузкой. Разминочный массаж необходим и для облегчения процессов терморегуляции. Разминочный массаж оказывает большое влияние на скорость двигательной реакции. Увеличение скорости двигательной реакции происходит после 6-минутного разминочного массажа, что очень важно для таких видов спорта, как фехтование, бокс и др. Разминочный массаж, продолжительность которого в зависимости от вида спорта составляет 15-25 минут, имеет следующий набор приемов: выжимание, растирание, разминание. После разминания нужно выполнить потряхивание, а на бедре и плече следует произвести валяние. Проведение разминочного массажа сочетается с разминкой и дополняет ее, но ни в коем случае не заменяет ее.

2. Массаж в предстартовых состояниях

Предварительный массаж способствует регуляции предстартовых состояний спортсмена, он уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии. Предварительный массаж отличается от специальных физических упражнений тем, что не требует дополнительных энергетических затрат

спортсменом. В зависимости от эмоциональной окраски предстартового состояния спортсмена должна строиться методика предварительного массажа. Существует три вида эмоций, характеризующих предстартовое состояние:

- боевая готовность к предстоящему соревнованию, что является положительной реакцией;
- предстартовая лихорадка — повышенная реакция;
- стартовая апатия — пониженная реакция.

Наиболее полезным видом предстартового состояния является боевая готовность. В этот момент в организме происходят физиологические сдвиги, которые соответствуют предстоящей работе — спортсмен полностью собран и уверен в себе. При таком состоянии спортсмена применяется разминочный или согревающий предварительный массаж.

3. Согревающий массаж

При возникновении угрозы переохлаждения организма или отдельных частей тела применяется согревающий массаж. Его проводят непосредственно перед тренировкой, соревнованием или во время соревнования (между забегами, заплывами, схватками). Согревающий предварительный массаж благотворно влияет на процесс кровообращения в тех частях тела, которые подверглись охлаждению на соревнованиях, что часто происходит в таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика и др. Согревающий массаж способствует быстрому и глубокому разогреванию мышц, повышению их сократительной способности. В результате проведения согревающего массажа повышается температура тела, мышцы и связки становятся более эластичными и подвижными, они меньше подвержены травмам. Суставы, связочный аппарат и мышцы чаще повреждаются, если они плохо разогреты. Согревающий массаж необходим спортсменам, если тренировки или соревнования проводятся на воздухе или в холодном помещении, а также в тех случаях, когда старт в силу различных причин откладывается, затягивается перерыв между попытками, когда соревнования продолжаются в течение длительного времени. Когда возникают подобные ситуации, сеанс согревающего массажа должен проводиться в течение 5-10 минут. Массаж необходимо закончить за 2-3 минуты до выхода спортсмена на старт. Когда массаж на какой-либо части тела закончен, необходимо закрыть эту часть теплым одеялом. Если провести массаж в положении лежа не представляется возможным, то его следует сделать непосредственно

рядом со стартом, рингом, ковром и т. д. в положении массируемого стоя. Таким же образом можно выполнять массаж в тех случаях, когда мало времени. В данной ситуации массировать спортсмена можно в тренировочном костюме. При необходимости быстрого согревания того или иного участка тела, а также для более продолжительного поддержания тепла в отдельных мышцах при выполнении согревающего массажа можно использовать специальные мази.

3.3. Восстановительный массаж

Восстановительный массаж — применяется после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Задачи восстановительного массажа:

- восстановить двигательную работоспособность;
- снять чувство утомления;
- подготовить организм к предстоящей физической нагрузке.

Наилучший эффект достигается при проведении восстановительного массажа непосредственно после гидропроцедуры (теплый душ, 5-12-минутные ванны, плавание в бассейне) или паровой бани, которые способствуют расслаблению мышечной ткани. Возможно и дополнительное использование вибрационного, пневмомассажа или массажа под водой. На сегодняшний день параллельно с восстановительным массажем в качестве вспомогательных средств применяют физиотерапию (ультрафиолетовое, инфракрасное облучение и др.), дыхание кислородом, аутогенную тренировку.

К восстановительному массажу переходят только после того, как пульс и частота дыхания спортсмена пришли в норму после нагрузок. Как правило, промежуток времени между нагрузками и массажем составляет 10-15 минут. Продолжительность сеанса массажа зависит от вида спорта, она составляет 5-10 минут. С особой тщательностью массируются те мышцы, на которые падала основная нагрузка. По окончании сеанса массажа спортсмен должен одеться и провести некоторое время в покое. Через час желательно провести повторный сеанс 5-минутного частного восстановительного массажа. Если первый сеанс восстановительного массажа проводится непосредственно после выступления спортсмена, то восстановительный период будет проходить гораздо быстрее и равномернее, при этом будет повышаться работоспособность. Восстановительный массаж наиболее

эффективен при проведении ежедневного, как минимум двухразового сеанса. В таких видах спорта, как легкая атлетика, борьба, плавание, бокс и другие, восстановительный массаж, краткий по времени, проводится в перерывах между соревнованиями

4. МАССАЖ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж — это неотъемлемая часть комплексного лечения спортивных травм и заболеваний. Он имеет большое значение при восстановлении (реабилитации) работоспособности после них. Наиболее распространенные спортивные травмы — ушибы, растяжения связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи. Основные приемы массажа при повреждениях и заболеваниях те же, что и при тренировочном, восстановительном и других вариантах массажа. В ряде случаев, особенно при частном массаже, следует пользоваться растирками и мазями, обычно используемыми при заболеваниях мышц (миалгия, миозит) и периферической нервной системы (невралгия, неврозы, радикулит, ишиас). Растирки и мази способствуют более быстрому восстановлению функций суставов и связок при вывихах, ушибах и других травмах. Массаж, проводимый при спортивных травмах и других повреждениях, влияет следующим образом:

- являясь раздражителем кожи, способствует возникновению активной кожной гиперемии;
- активизирует мышечные сокращения;
- резко снижает чувствительность периферических нервов, одновременно с этим и общую болезненность того участка, который травмирован;
- благоприятствует активному приливу крови к массируемому участку, стимулируя при этом обменные процессы в нем;
- предотвращает наступление атрофии, а в том случае, если она наступила, то помогает ее устранить;
- способствует быстрейшему образованию костной мозоли;
- эффективно действует на рассасывание выпотов, отеков, кровоизлияний и инфильтратов;
- укрепляет мышцы и улучшает трофику тканей.

Приемы, которые используются при выполнении массажа при спортивных повреждениях, те же, что и при общем массаже: выжимание, растирание, поглаживание, разминание и другие. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, характера и места травмы и т. д. Массаж, который проводится при повреждениях опорно-двигательного аппарата, делится на два этапа: **подготовительный и основной.**

Подготовительный массаж проводится на нетравмированных частях. Он выполняется в течение нескольких сеансов (3-5), все зависит от вида травмы и болевых ощущений, которые испытывает спортсмен. По прошествии некоторого времени после травмы назначается первый сеанс массажа. Он включает комплекс различных приемов: поглаживание, выжимание, разминание и потряхивание. Массаж следует начинать с легких поглаживаний, которые нужно выполнять на области, находящейся немного выше травмы. После постепенного привыкания травмированного можно начать более сильное поглаживание и интенсивное выжимание, не причиняя при этом боли. Повторив выжимание 2-3 раза, еще раз выполняют комбинированное поглаживание, затем небольшое разминание, которое захватывает большую часть тканей. В случае, если травма получена на том участке, который состоит из крупных мышц, используют прием разминания, двойного кольцевого и длинного. При выполнении массажа приемы разминания должны чередоваться с приемами поглаживания и потряхиванием. Массаж делают 2-3 раза в день. Сеанс длится 5-7 минут. Для проведения первых сеансов массажа время на его приемы распределяется следующим образом: на разминание и поглаживание — по 2-3 минуты, а на потряхивание — 1 минуту. Проводя массаж, пользуясь данной методикой, можно достичь снижения отечности в области травмы и нормализации функции травмированного участка. Спустя 2-3 дня, после проведения трех-пяти сеансов подготовительного массажа, можно начать основной.

Основной массаж выполняется на травмированной области. К этому массажу приступают лишь в том случае, если у спортсмена не наблюдаются болевые ощущения в области ушиба, отечность тканей и высокая температура. Проводить массаж начинают с поглаживания, выжимания и разминания участков, находящихся над областью травмы, после этого массируют участок травмы. При этом применяется легкое комбинированное поглаживание и растирание. В момент поглаживания производится надавливание различной силы: чем дальше от травмируемого места выполняется надавливание, тем сильнее. В том случае, если сильных болей

не наблюдается, нужно с первого же дня начать использование прямолинейного растирания подушечками пальцев, проводя его с небольшой интенсивностью, чередуя с концентрическим поглаживанием (на суставах). Когда болевые ощущения становятся незначительными, нужно начать применение спиралевидного и кругообразного растираний подушечками пальцев. Проводить основной массаж можно с использованием лечебных и согревающих средств, которые оказывают благотворное действие, в результате период восстановления значительно сокращается. Важно и то, что массаж проводится с целью восстановления функций травмированного участка, поэтому его необходимо сочетать с физическими упражнениями и тепловыми процедурами (до сеанса массажа).

4.1. Методика массажа при вывихах

Вывих — стойкое смещение концов костей за границы их нормальной подвижности, часто сопровождающееся кровоизлиянием. Его следствием является растяжение или разрыв суставной сумки и связок. Наиболее часто наблюдаются вывихи' верхней конечности, в частности плечевого сустава. При травматических вывихах больной чувствует острую боль, особенно в первое время. К проведению массажа нужно переходить только после вправления вывиха и применения лечебного метода, с помощью которого неподвижность той части тела, где обнаружен вывих. Методика массажа при вывихах такая же, как и при растяжениях.

4.2. Методика массажа при повреждении фасций и мышц.

При разрыве мышцы ощущается резкая боль, на месте травмы появляется опухоль. Активное сокращение мышцы становится невозможным. Такого рода травмы обычно являются следствием удара по коже каким-либо тупым предметом в момент, когда мышца сильно сокращена, или результатом внезапного сильного сокращения мышц. У легкоатлетов и футболистов данная травма чаще всего наблюдается в области двуглавой мышцы бедра, у гимнастов — в верхней трети двуглавой мышцы плеча, у лыжников — в верхней части приводящих мышц бедра и т. д. При разрыве фасции и ушибе мышцы проводится массаж подобный тому, который делается при растяжении мышц: выжимания и разминания чередуются с поглаживаниями. Если болезненные ощущения в месте травмы отсутствуют, то можно применить легкое поглаживание ушибленной мышцы. Массаж при данном типе травмы проводится на следующий день после ушиба и с разрешения врача. Делается массаж 2 раза в день по 5-7 мин.

Одновременно можно использовать солюкс. На последующих сеансах — суховоздушные ванны. Время проведения массажа постепенно должно увеличиваться, к приемам следует дополнить активно-пассивные движения. Неквалифицированно проведенный комплекс массажа и физиотерапевтических процедур может привести к оссифицирующему миозиту (воспалению скелетных мышц).

Выводы:

Выполнив, эту работу я сделала для себя следующие выводы:

- спортивный массаж, помогает организму перенести максимальные нагрузки, готовят его, наравне с тренировками, к дальнейшим достижениям, сохраняя спортивную форму и психологический настрой, и проводят профилактику травм и заболеваний мышц, связок, суставов и костей;

- спортивный массаж помогает разогреть суставы и мышцы, стимулирует кровообращение, поднимает тонус;

- спортивный массаж имеет сложную структуру, а именно подразделяется на несколько классификаций;

- спортивный массаж можно так же сочетать с разными процедурами: баней, гидропроцедурами, с аппаратным массажем;

- спортивный массаж помогает обрести уверенность спортсмена, оказывает разнообразные физиологические воздействия на организм.

Рекомендации:

Изучив эту тему, я могу выделить следующие рекомендации:

- массаж нужно применять с самого рождения;

- в целом массаж полезен всем здоровым людям. Но надо учитывать их возраст и реактивность нервной системы;

- первые сеансы массажа должны быть более короткими, с применением менее интенсивных приемов;

- главное — не навредить, пользоваться массажем только тогда, когда он действительно окажется полезным;

- если на коже имеются ссадины, расчесы, царапины, то их лучше обработать спиртовым раствором йода или зеленки. Во время массажа эти участки не надо трогать;

- массаж является эффективным средством лечения;
- с помощью его восстанавливается работоспособность;
- массаж очень полезен, так как он служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

Заключение.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных движений даже у здоровых людей, но особенно у лиц пожилого возраста, у которых ткани обладают повышенной чувствительностью. Есть много способов поддержания организма в отличном состоянии и один из них - массаж. Массаж - многогранное искусство, применяемое практически в любой ситуации. Спортивный массаж способствует физическому совершенствованию спортсмена, направлен на борьбу с утомлением, повышением работоспособности, устранением травм, полученных при физических нагрузках. Этот вид массажа облегчает скорейшее достижение спортивной формы, поэтому применяется на всех этапах тренировок и подготовки к соревнованиям. Спортивный массаж похож на шведский, но здесь применяется скорее давление, а не растирание. Он облегчает боль в мышцах, укрепляет мускулы, ускоряет процесс заживления и снижает усталость. Ускоряет циркуляцию крови и лимфы, делает мускулы более гибкими и увеличивает свободу движений. Этот массаж будет полезен каждому, кто ведет активный образ жизни и занимается спортом - от тенниса и плавания до велосипедной езды.

Используемые материалы интернет ресурсов:

1. <https://foodandhealth.ru/meduslugi/sportivniy-massazh/>
2. <https://zen.yandex.ru/media/id/5a8a94c479885ec6451449c7/sportivnyi-massaj-ne-tolko-dlia-sportsmenov-5a969394a815f1d0e3bd697e>
3. http://promassazh.blogspot.com/2011/03/blog-post_4830.html
4. <http://vespo.com.ua/interesnye-fakty-o-sporte/sportivniy-massazh-ot-a-do-ya/>