СОДЕРЖАНИЕ

1.Игровые виды спорта 2

2. Спортивная борьба 3

**3. Водные виды спорта 4**

**4. Стрельба 5**

**5. Лыжный и конькобежный спорт 6**

**6. Велосипедный спорт 7**

**7. Легкая атлетика 8**

**8. Спортивная гимнастика 9**

**9. Тяжелая атлетика 10**

**10. Бокс 11**

**11. Фигурное катание 12**

**12. Фехтование 13**

**13. Гребля 13**

Список литературы 15

#

# 1.Игровые виды спорта

 ***(футбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей с шайбой и др.)***

Характеризуются разнообразной двигательной деятельностью, включающей бег, прыжки удары и различные силовые упражнения, которые выпол­няются в условиях взаимодействия игроков своей команды и соперника. При этом действия спортсменов носят ацик­лический характер. В зависимости от интенсивности игры характер физиологических сдвигов в организме спортсме­на различен (умеренный и большой мощности).

В подготовке спортсмена к тренировке (игре) использу­ются подготовительный массаж. А непосредственно перед тренировкой (игрой) проводится локальный (частный) массаж: массируются нижние конечности, поясница, плечевой пояс, руки. Особое внимание уделяется массажу с разогревающими мазями посттравматических участков. Но пользоваться сильнодействующими разогревающими мазями (финалгом, дольпик, форапин, гимнастогал и др.) которые при потоотделении усиливают свое действие, следует осторожно.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю, продолжительность его 30 — 35 мин. Особое внимание уделяется массажу конечностей, поясницы, верхнее плечевому поясу, дыхательным мышцам. Один раз в неделю массаж проводится в сауне (бане), продолжительно 15 — 25 мин; массируются наиболее нагруженные мышцы (приемы — поглаживание, неглубокое разминание, потряхивание и активно-пассивные движения).

# 2. Спортивная борьба

***(классическая, вольная, дзюдо, самбо и др.)***

Развивают силу, быстроту, выносливость, координацию движений. В условиях единоборства с противников спортсмен прикладывает большие физические усилия. Так, соревновательные схватки борцов характеризуются работой субмаксимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсмена сопряжены с элементами натуживания, задержкой дыхания и статическими усилиями.

Перед тренировкой (соревнованием) проводится подготовительный массаж без мазей (массируют в основном плечевой пояс, руки, а также конечности и поясницу). Если имеются хронические травмы, то при массаже показаны разогревающие мази. Во время соревнований по вольной и классической борьбе пользоваться мазями не разрешается. Приемы — поглаживание, разминание, потряхивание; между схватками — поглаживания, потряхивание.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в не­делю (в зависимости от весовой категории), продолжитель­ность 25 — 30 мин. Приемы — поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и элементы восточного масса­жа. Один раз в неделю проводится массаж в сауне, когда массируются наиболее нагруженные мышцы (продолжи­тельность массажа 25 — 35 мин).

## 3. Водные виды спорта

***(плавание, прыжки в воду, водное поло)***

Эти виды спорта характеризуются выполнением больших физических нагрузок в воде, которые нередко свя­заны с переохлаждением спортсмена, что способствует пе­ремещению крови от кожи в центральное русло.

Подготовительный массаж проводится до разминки в воде с разогревающими мазями, линементами. Так, у пловцов массируют плечевой пояс, руки и спину (вольный стиль, баттерфляй), плечевой пояс, руки и ноги (брасс) и т. д. Продолжительность массажа 10 — 15 мин.

Если массаж проводится после разминки в воде, то за­канчивают его за 10 — 15 мин до старта. В водном поло у спортсменов массируют плечевой пояс, ноги, поясницу. Продолжительность массажа 10 — 15 мин. При прыжках в воду массируют плечевой пояс, поясницу, нижние конечно­сти (в основном голеностопные и коленные суставы). Если у спортсменов есть хронические травмы, область их масси­руют с разогревающими мазями до разминки. Продолжи­тельность массажа 5—10 мин.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в не­делю по 25 — 35 мин. У пловцов массируют те части тела, которые несут наибольшую нагрузку. В вольном стиле (стайеры) — плечевой пояс, руки, спина; у спринтеров — еще и ноги; в баттерфляе (дельфин) — спину, плечевой по­яс и руки; у брассистов — руки и ноги (особенно коленные суставы и задняя группа мышц); у пловцов на спине — пле­чевой пояс, руки, передняя поверхность ног.

В сауне массаж проводится один раз в неделю, как правило, перед днем отдыха. Массируют наиболее нагружен­ные мышцы, массаж кратковременный, мягкий. У ватерпо­листов проводится общий массаж (30 — 35 мин) с акцен­том на массаж спины. В сауне массируют наиболее нагру­женные мышцы. У прыгунов в воду также массируют наи­более нагруженные мышцы (25 — 35 мин), а в сауне — спи­ну, нижние конечности (15 — 25 мин). Массаж должен быть мягким, щадящим, без грубых приемов.

## 4. Стрельба

***(из лука, пистолета, винтовки и др.)***

Характе­ризуется статичностью поз, задержкой дыхания и т. д. Все это нередко приводит к развитию ряда патологических из­менений в опорно-двигательном аппарате.

Подготовительный массаж проводится перед трениров­кой (соревнованием), при этом массируют спину, плечевой пояс, нижние конечности. Когда есть травма и заболевания опорно-двигательного аппарата (миозиты, дериартриты, остеохондроз, нарушение осанки и др.), проводится массаж с разогревающими мазями. Продолжительность массажа 10—15 мин.

Восстановительный массаж проводится 2—-.-Э раза в не­делю, один раз в сауне (парной бане). Продолжительность массажа 25 — 35 мин. При массаже спины используют приемы сегментарного массажа.

## 5. Лыжный и конькобежный спорт

 В этих видах спорта нередки переохлаждения и обморожения. Высокие требования предъявляются к кардиореспираторной системе, нерв­но-мышечному аппарату, особенно в подготовительном пе­риоде. Кроме того, в тренировках используются упражне­ния, развивающие силу (с отягощением, прыжки в гору, лыжероллеры и т. д.). Большие нагрузки выполняет спорт­смен зимой, когда наряду с нагрузками существенное воз­действие на организм оказывают метеорологические усло­вия.

Подготовительный массаж выполняется перед размин­кой; массируют спину, плечевой пояс, руки, ноги у лыжников-гонщиков; нижние конечности и спину — у конькобежцев. Массаж проводится с разогревающими мазями (особенно при тренировке в холодную и ветренную погоду). Продолжительность массажа 15 — 25 мин.

Восстановительный массаж показан 2—3 раза в неделю (25 — 35 мин). При этом особое внимание уделяется мас­сажу дыхательной мускулатуры (межреберные промежут­ки, диафрагма), нижних конечностей и поясницы у конько­бежцев; спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры — у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю массаж проводится в сауне; массируют спину и наиболее нагруженные мышцы.

В подготовительном периоде важен массаж нижних конечностей (ахиллова сухожилия, икроножных мышц), где нередко возникают патологические изменения от перегру­зок (паратенониты, периоститы, миозиты и др.).

Эффективен восстановительный ручной массаж в ванне (температура воды 36 — 38°); продолжительность 15 — 25 мин. Приемы — поглаживание, растирание, разминание и активно-пассивные движения.

## 6. Велосипедный спорт

Характеризуется большой физиче­ской работой циклического характера, статической позой, а это приводит к сильному утомлению. В шоссейных гонках в связи с изменением профиля трассы, климатических ус­ловий нагрузки на организм спортсмена увеличиваются. В многодневных гонках в течение долгого времени спортсме­ну приходится преодолевать огромные дистанции с кратко­временным отдыхом. У велосипедистов-трековиков нагруз­ки носят скоростно-силовой характер. Спринтеры включа­ют в тренировки упражнения с отягощением в подготови­тельном периоде.

Подготовительный массаж проводится за 15 — 20 мин до соревнований или перед разминкой. Приемы — погла­живание, разминание, вибрация. Массируют нижние ко­нечности, поясницу, нередко плечевой пояс и руки (особен­но в гонках на треке). В холодную, ветреную погоду массаж проводится с разогревающими мазями. Продолжительность массажа 10 — 15 мин.

Восстановительный массаж выполняется 3—4 раза в неделю, один из них в сауне (парной бане). Продолжительность массажа 25 — 35 мин. Особое внимание уделяется массажу нижних конечностей, дыхательной мускулатуры, поясницы. У трековиков массируют еще плечевой пояс, руки. Если трасса гонки у велосипедистов-шоссейников проходит по брусчатке (жесткому грунту), то массируют также руки и плечевой пояс. Перед днем отдыха можно проводить массаж в ванне (температура воды 36—38°).

## 7. Легкая атлетика

***(бег, спортивная ходьба, прыжки, метания, толкание ядра)***

Подготовительный массаж бегунов, прыгунов проводится локально — массируют нижние конечности (особенно мышцы задней поверхности бедра, го­леностопные суставы) и поясницу. У спортсменов, специа­лизирующихся в метаниях, толкании ядра массируют ниж­ние конечности и плечевой пояс. У бегунов на средние и длинные дистанции выполняется легкий массаж нижних конечностей и поясницы. Заканчивается массаж за 15 — 30 мин до соревнований. Массаж проводится и до разминки (нередко с разогревающими мазями). Продолжительность его зависит от вида спорта, веса спортсмена и т. п.

Восстановительный массаж проводится 3 — 4 раза в не­делю (продолжительность 25 — 35 мин), один раз в сауне (парной бане); при этом массируют наиболее нагруженные мышцы с последующим втиранием в них противоспали-тельных мазей. Массаж должен быть мягким, непродолжи­тельным по времени. Включаются в основном щадящие приемы. Если сильно "забиты" мышцы, то ручной массаж проводится в ванне (температура воды 36—38°) в течение 10—15 мин. Массируют мышцы нижних конечностей и по­ясницу.

## 8. Спортивная гимнастика

Ациклический вид спорта, включающий упражнения динамического, статического и силового характера. Неоднократное их выполнение приво­дит к функциональным и морфологическим изменениям в опорно-двигательном аппарате гимнастов. Большие на­грузки приводят к перегрузкам. Поэтому необходимо тща­тельно проводить разминку. Один из важнейших факторов в подготовке гимнастов — массаж с разогревающими мазя­ми.

Подготовительный массаж (с разогревающими мазя­ми) проводится на плечевом поясе, пояснице, нижних ко­нечностях Особое внимание уделяется "разогреванию" суставов (плечевого, локтевого, лучезапястного, голеностопного). Продолжительность массажа 10—15 мин.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю (продолжительность 25—35 мин). Один раз в неделе он делается в сауне (парной бане); массируют наиболее нагруженные и болезнненные мышцы. При проведении соревнований, в промежутках между подходами к снарядам проводится кратковременный восстановительный массаж. Приемы — поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание мышц через тренировочный костюм.

## 9. Тяжелая атлетика

Характеризуется стереотипными движениями скоростно-силового характера. Большой объем и высокая интенсивность тренировочного процесса, а также регулирование веса являются характерными для этого вида спорта. Подготовительный массаж проводится перед тренировкой (соревнованием) с разогревающими мазями для лучшего "прогрева" мышц, связок, суставов, предупреждения травм. Обычно массируют нижние конечности, спину, поясницу и плечевой пояс. Во время соревнова­ний перед подходами встряхивают, поглаживают верхние конечности.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в не­делю. Массируют все тело с элементами сегментарного и восточного массажей. Один раз в неделю восстановитель­ный массаж показан в сауне (парной бане); массируют наи­более нагруженные мышцы, особо тщательно — мышцы спины. Продолжительность массажа зависит от весовой ка­тегории и составляет 25—45 мин.

## 10. Бокс

 Тренировочные нагрузки сопряжены с большими физическими и психическими нагрузками, а соревнова­тельные — с нервно-эмоциональным напряжением. Кроме того, наносимые удары вызывают боль и травмы.

Подготовительный массаж проводится до или после разминки (за 10—15 мин до боя). При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его функциональное состояние, настроение и пр. Приемы — поглаживание, неглубокое разминание, потряхивание мышц. Продолжительность массажа 5—10 мин. Массируют плечевой пояс, руки и ноги.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в не­делю. Если спортсмен сильно утомлен, показан только сегментарно-рефлекторный массаж спины. На следующий день проводится более глубокий массаж, основное внима­ние уделяется наиболее нагруженным мышцам. Приемы — рубление, поколачивание — исключаются! Массаж не должен вызывать болезненных ощущений. Восстанови­тельный массаж начинают с массажа спины, конечности массируют с проксимальных отделов. Продолжительность массажа в каждом конкретном случае определяется врачом и зависит от характера утомления, индивидуальных осо­бенностей спортсмена, весовой категории, функционально­го состояния, предшествующей нагрузки.

При получении спортсменом нокдауна, нокаута со вто­рого дня показан массаж воротниковой области, спины в положении пациента сидя.

### 11. Фигурное катание

Характеризуется разнообразием фи­зических упражнений, включающих бег, прыжки, враще­ния и развивающих быстроту, скорость реакции, ловкость, ориентировку в пространстве. Падения и переохлаждения накладывают отпечаток на функциональное состояние спортсменов.

Подготовительный массаж проводится до разминки, массируют нижние конечности, спину — у одиночников; то же и верхние конечности — у фигуристов, выступающих в парном катании. Приемы — поглаживание, разминание, потряхивание мышц. Продолжительность массажа 10—15 мин.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в не­делю, один раз — в сауне (парной бане). Продолжитель­ность массажа 15—20 мин.

## 12. Фехтование

Этот вид спорта связан с разнообразием двигательной деятельности (различные выпады, прыжки, перемещения по дорожке, уколы). Большие нагрузки пада­ют на мышцы нижних конечностей и верхнюю конечность, в которой фехтовальщик держит оружие.

Подготовительный массаж проводится до разминки; массируют нижние конечности, спину, и мышцы верхнего плечевого пояса. Продолжительность массажа 10—15 мин.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в не­делю, один раз — сауне (бане); массируют нижние и верх­ние конечности, спину, мышцы живота. Особое внимание уделяется массажу плечевого пояса и рук, в которой спорт­смен держит оружие. Продолжительность массажа 25—35 мин.

##

## 13. Гребля

***(академическая, на каноэ и байдарке)***

Отличается большими нагрузками циклического характера, при этом спортсмены выполняют физические упражнения в опреде­ленной позе.

Подготовительный массаж проводится с учетом харак­тера выполняемой работы и климатических условий. В ака­демической гребле основное внимание уделяется массажу рук, плечевого пояса, спины живота и ног; у байдарочников и каноистов — верхнего плечевого пояса, спины, рук. В хо­лодную, ветренную погоду массаж проводится с разогревающими мазями. Продолжительность массажа 15—25 мин.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в не­делю, один раз в сауне (парной бане); массируют в основ­ном наиболее "забитые" мышцы. Продолжительность мас­сажа 25—35 мин.

# Список литературы

1. Янченко А., Учебник массажа.СПб, 1911
2. Массаж. Под редакцией Й.Кордеса, П. Уибе и др., Медицина, 1983г.
3. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж.М., Физкультура и спорт., 1963 г.
4. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. М.,1993 г.