

Ю.А. Чеповская
Научный руководитель ст. преподаватель С.Е. Колонцов
Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета
Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23
E-mail: physical_culture@mivlgu.ru

Спортивный массаж: общие положения

Спортивный массаж – лучший метод поднятия уровня выносливости, избавления от травм, борения с изнеможением, а также поднятия физического тонуса спортсменов.

Данная категория массажа является неотделимой частью активных тренировок и действенным способом для подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Спортивный массаж имеет множество различных полезных эффектов, в число которых входят: улучшение кровообращения, стимулирование нервных окончаний, снижение болевого порога, ускорение обмена веществ и вывода токсинов, повышение выносливости, устранение одеревенелости в тканях [1].

Этот массаж рекомендуется применять спортсменам при нарушении опорно-двигательного аппарата, при интенсивных нагрузках во время подготовки к соревнованиям, травмах и растяжениях. Также эта категория массажа отлично подходит для поддержания спортивной структуры, снятия напряжения в мышцах и нервах и профилактики травм.

Спортивный массаж построен, разработан и используется на основе учения И.М. Саркизовым-Серазини по методу классического массажа [2].

Массаж можно построить на совокупности нескольких приемов. Например, поглаживание, которое усиливает кровообращение; выжимание, пробуждающее нервные рецепторы; растирание; разминание; удары, способствующие усиленному притоку крови и увеличению мышечного баланса.

Массаж для спортсменов можно поделить на группы, среди которых: тренировочный, предварительный, восстановительный и массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом [2].

Тренировочный массаж имеет своей целью подготовку спортсмена к высоким достижениям за небольшой промежуток времени. Предварительный направлен на подготовку к каждому занятию спортом. Восстановительный применяется после различных физических напряжений для скоростного организма и повышения работоспособности [2].

Таким образом, у спортивного массажа имеются полезные качества и свойства, необходимые для людей, занимающихся спортом. Он не только улучшает состояние мышц и всего организма в целом, но и устраняет усталость, травмы и применяется при лечении и профилактики заболеваний. Использование спортивного массажа в ходе тренировок спортсмена – залог его здоровья и поддержания физической конституции.

Литература

1. Фокин В.Н. Массаж и другие методы лечения // 2003
2. Саркизов-Серазини И.М. Спортивный массаж // «Физкультура и спорт»