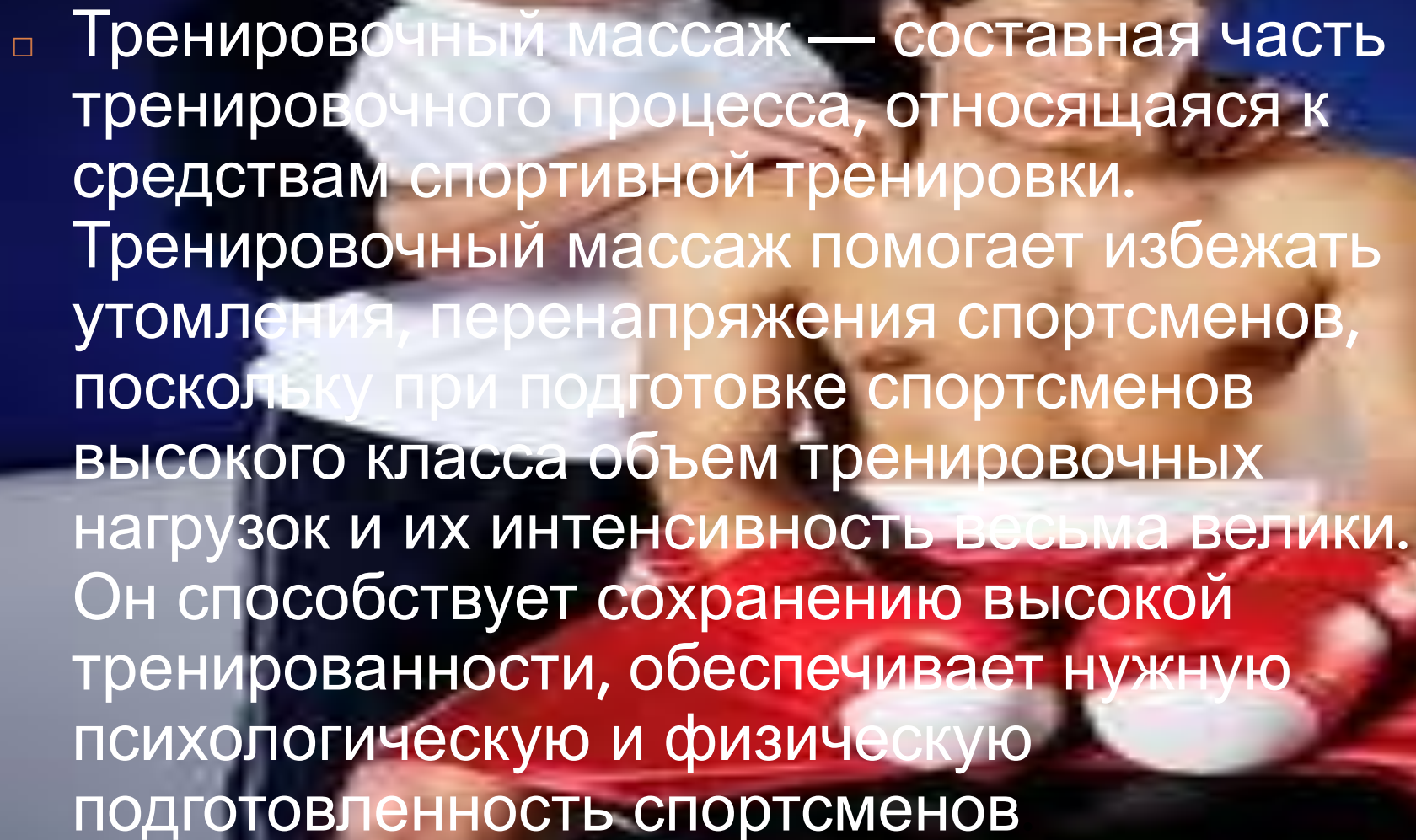


ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАССАЖ



- 
- Тренировочный массаж — составная часть тренировочного процесса, относящаяся к средствам спортивной тренировки. Тренировочный массаж 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

A photograph showing a person lying on their back on a massage table, receiving a massage. The person's head is resting on a white pillow, and their eyes are closed. A masseur's hands are visible, applying pressure to the person's back. The background is blurred, suggesting an outdoor or semi-outdoor setting with greenery.

- 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.

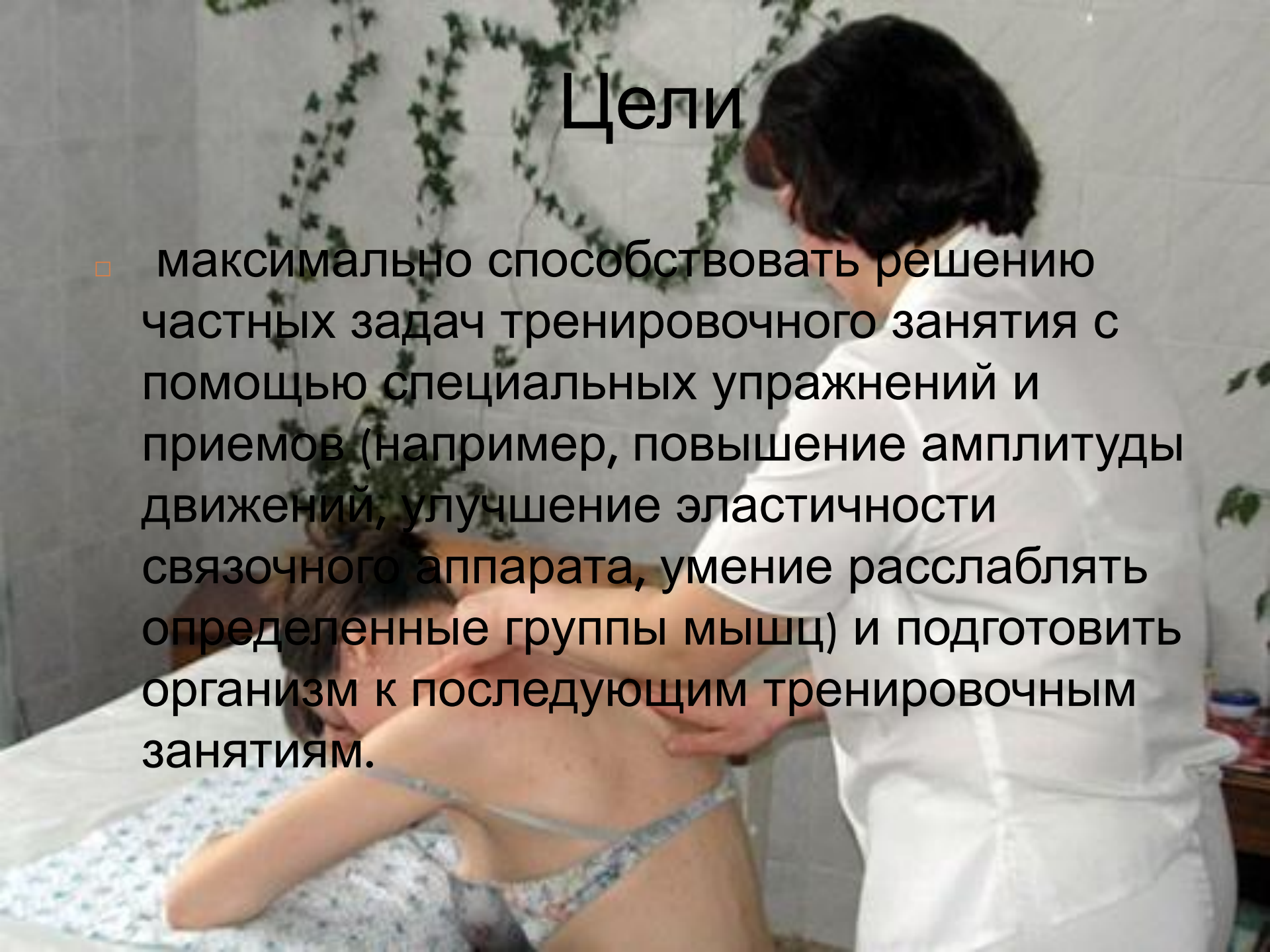
Задачи тренировочного массажа

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



Цели

- максимально способствовать решению частных задач тренировочного занятия с помощью специальных упражнений и приемов (например, повышение амплитуды движений, улучшение эластичности связочного аппарата, умение расслаблять определенные группы мышц) и подготовить организм к последующим тренировочным занятиям.



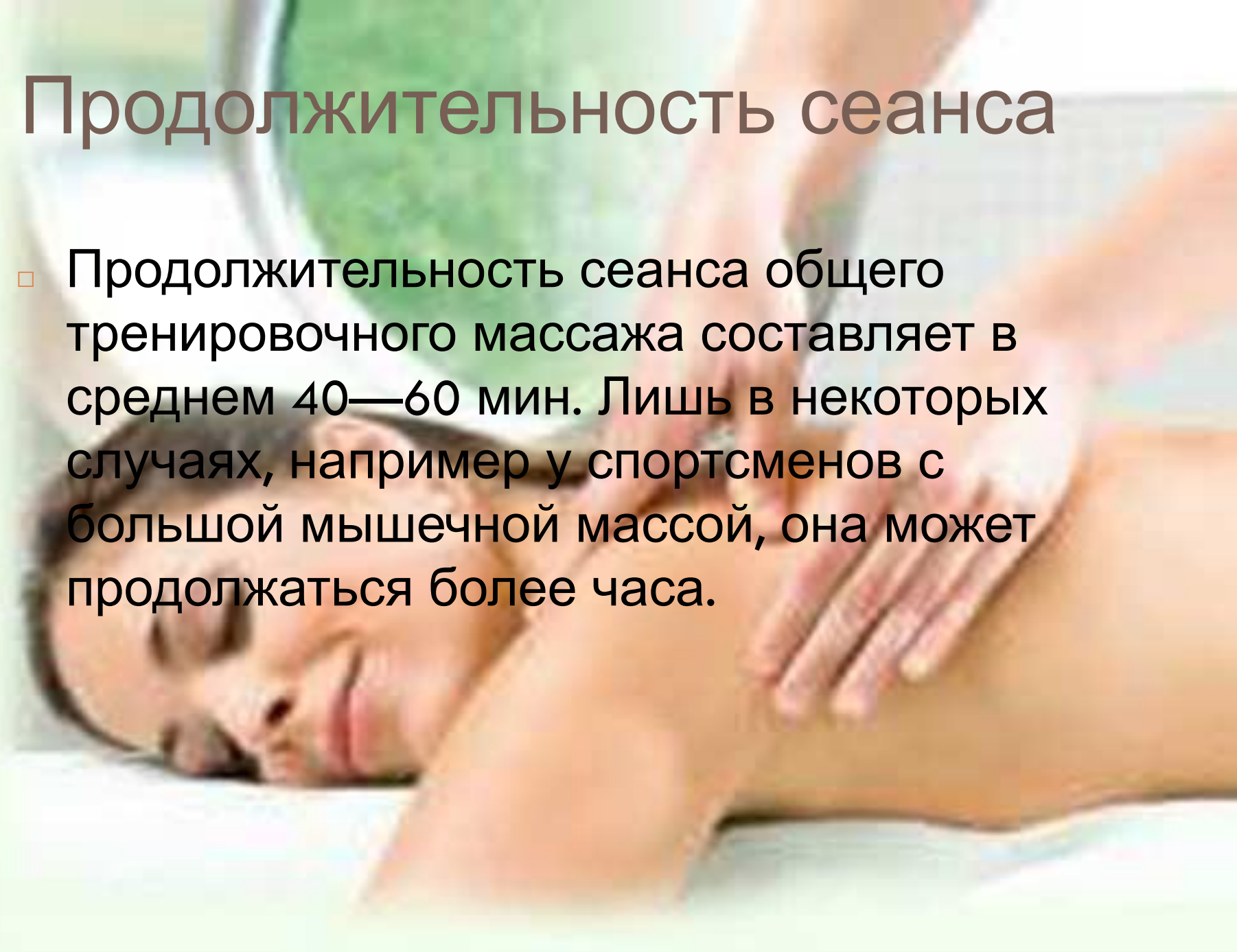
Массаж должен выполняться

- Массаж должен выполняться безболезненно, это необходимо учитывать при массаже мышц, перенесших большую и непривычную нагрузку, а также при массаже после длительного перерыва в тренировке. Нужно соблюдать осторожность, особенно на первых сеансах массажа.



Продолжительность сеанса

- Продолжительность сеанса общего тренировочного массажа составляет в среднем 40—60 мин. Лишь в некоторых случаях, например у спортсменов с большой мышечной массой, она может продолжаться более часа.



Определение интенсивности массажа

- Определение интенсивности массажа зависит от вида спорта, реактивности организма массируемого, веса, состояния мышечной системы, спортивной формы, тренировочной нагрузки и других факторов. Общий тренировочный массаж в спортивной практике проводится с учетом специфики вида спорта и особенностей тренировочной нагрузки.



Приемы массажа

A woman in a white uniform is performing a massage on a person lying on a table. The person is covered with a white sheet, and the woman is leaning over them, using her hands to massage their back. The setting appears to be a spa or massage parlor with warm lighting and a window in the background.

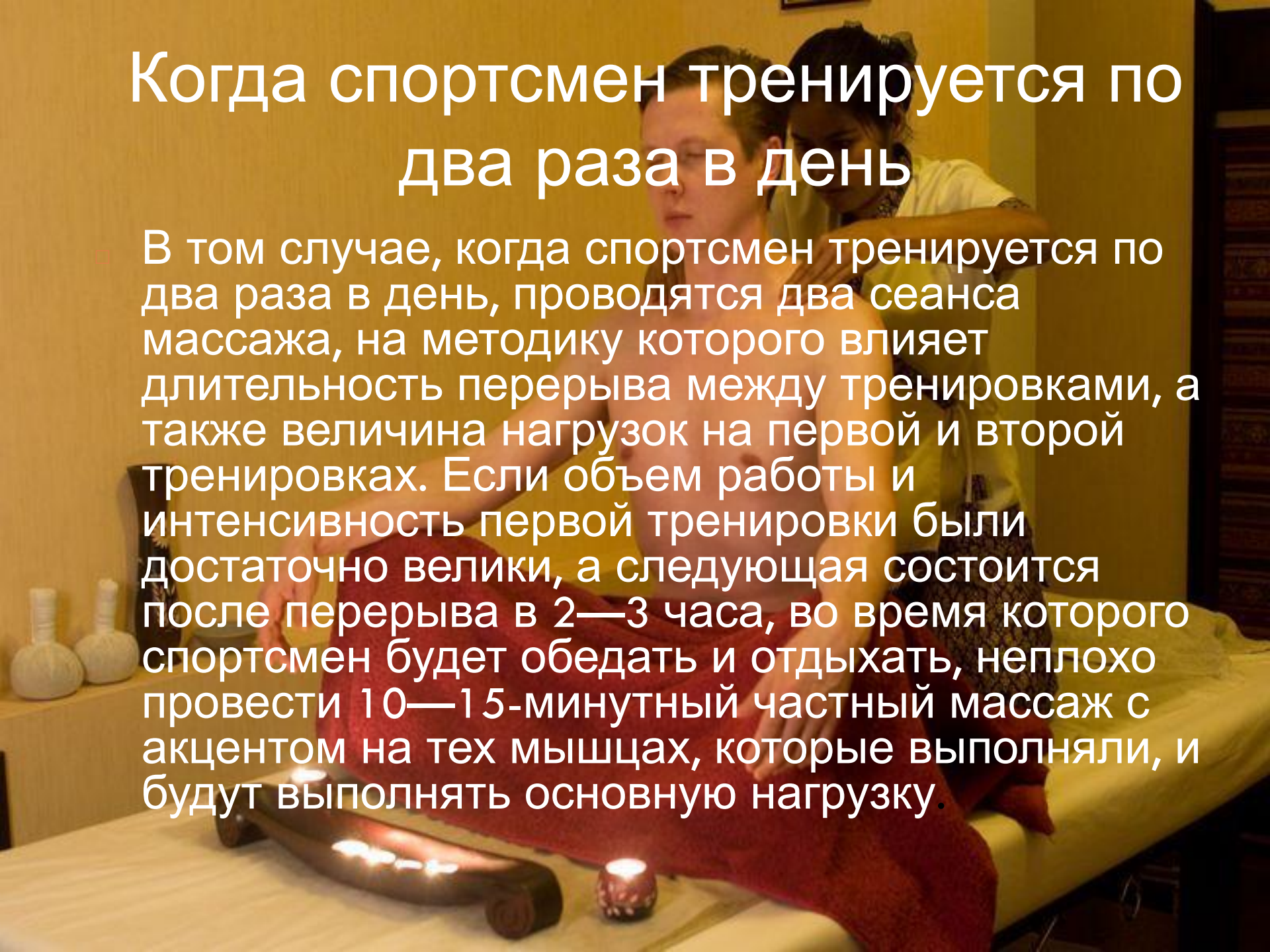
- Приемы массажа выбираются в соответствии с задачами тренировочного занятия. Так, например, если перед гимнастами стоит задача развить гибкость связочно-суставного аппарата, то сеанс тренировочного массажа строится преимущественно с учетом разработки подвижности в суставах. С этой целью рекомендуется применять растирания и пассивные движения.

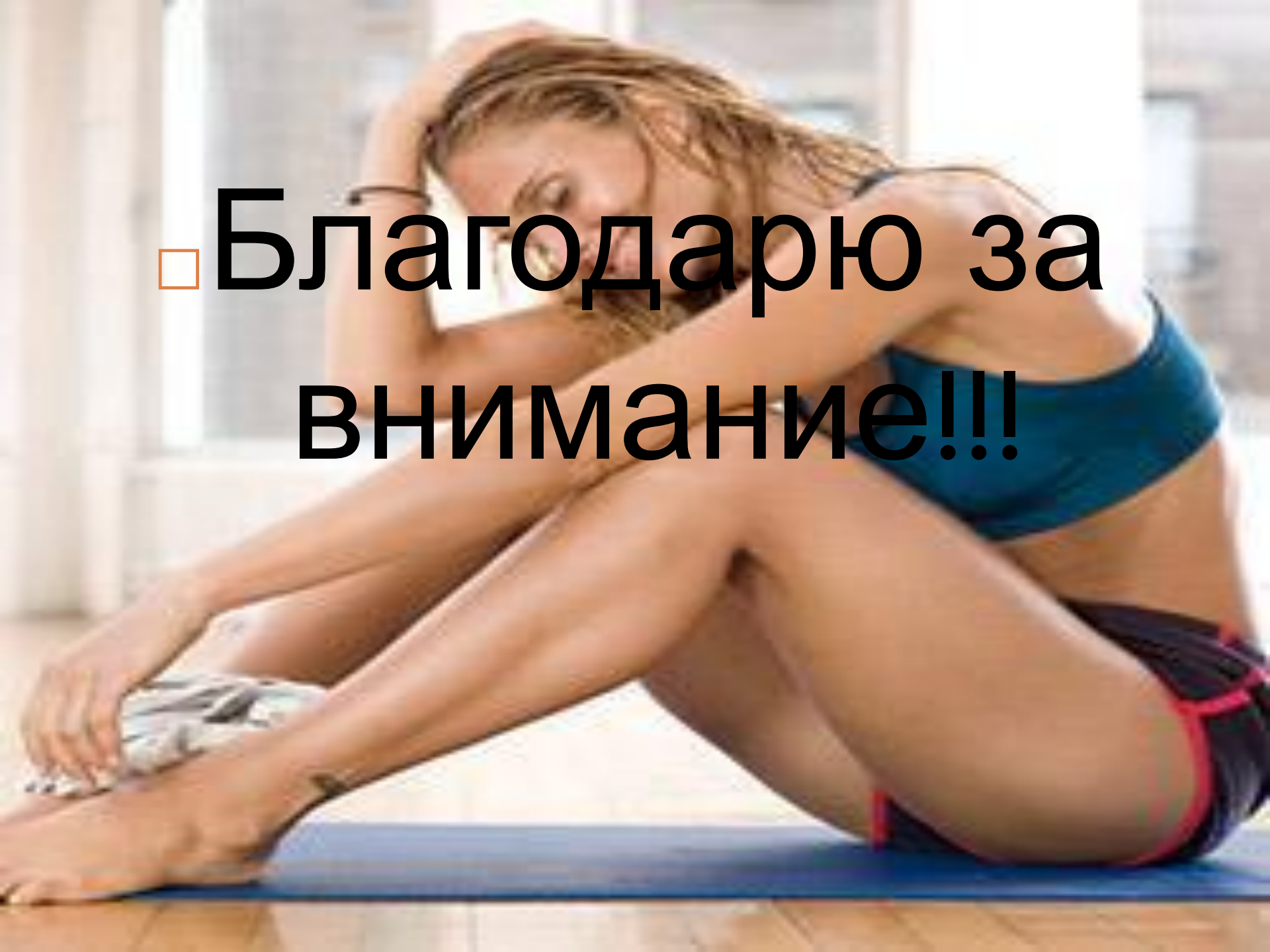
График тренировочного массажа

- Сеансы тренировочного массажа нужно проводить по ниже приведенному графику (с учетом 6—10 тренировочных занятий) в семидневном тренировочном цикле: сеансов общего тренировочного массажа — 3, частного — 4.
- 1-й день — частный массаж, 2-й день — общий массаж, 3-й день — частный массаж, 4-й день — общий массаж, 5-й день — частный массаж, 6-й день — общий массаж, 7-й день — частный массаж. Данная схема может меняться в зависимости от количества и периодизации тренировок, а также от общего состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей и изменений нагрузок как в недельном цикле тренировок, так и в каждом отдельном занятии.

Когда спортсмен тренируется по два раза в день

В том случае, когда спортсмен тренируется по два раза в день, проводятся два сеанса массажа, на методику которого влияет длительность перерыва между тренировками, а также величина нагрузок на первой и второй тренировках. Если объем работы и интенсивность первой тренировки были достаточно велики, а следующая состоится после перерыва в 2—3 часа, во время которого спортсмен будет обедать и отдыхать, неплохо провести 10—15-минутный частный массаж с акцентом на тех мышцах, которые выполняли, и будут выполнять основную нагрузку.



A woman with long blonde hair, wearing a teal sports bra and black shorts with red trim, is sitting on a blue yoga mat on a light-colored wooden floor. She is leaning forward, resting her head on her right hand, and looking down at her hands which are resting on a grey and white patterned towel. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows.

□ Благодарю за
внимание!!!