**Методическая разработка по теме:**

**«Восстановительный массаж после физической нагрузки»**

**Автор: Стариков И.Б.,**

**преподаватель физвоспитания**

**ГБОУ СПО «РМУ»,**

**высшая категория**

*Массаж* – это совокупность специальных приёмов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека.

*Восстановительным* называется такой вид массажа, который применяется после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышение его работоспособности.

В последнее время массажу, как незаменимому средству восстановления, уделяется всё больше внимания. Это объясняется тем, что он применим в любых условиях, при любых функциональных состояниях спортсмена, хорошо дозируется и сочетается с другими средствами восстановления и даёт высокий эффект.

Восстановительный массаж применяется:

- в процессе тренировочных занятий (в круговой тренировке, между кругами, при повторной тренировке, в зависимости от задачи, а также в интервальной тренировке в период отдыха);

- между тренировочными занятиями (если они проводятся 2-3 раза в день);

- после тренировочных занятий;

-во время соревнований;

-после окончания соревнований.

Частные задачи в каждом случае могут быть разными, и от них зависит конкретное содержание сеанса восстановительного массажа, который выполняет массажист или самомассажа.

Восстановительный массаж целесообразно проводить после гидропроцедур:

-тёплый душ (3-12 мин)

-ванна (1-10 мин)

- плавание в бассейне и открытых водоёмах ( 3-10 мин)

- Баня: суховоздушная (3-20 мин), паровая (2-15 мин), водяная (2-10 мин).

Массаж способствует:

1. снятию психического напряжения,
2. расслаблению мышц,
3. восстановлению работоспособности организма.

Виды восстановительного массажа:

1. Ручной массаж.
2. Аппаратный массаж
3. Ножной массаж
4. Баночный массаж

При использовании прохладного душа и ручного массажа сниженная работоспособность не только восстанавливается, но и значительно повышается по сравнению с исходными показателями. Сокращается период восстановления

Восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1 до5 мин..

Задачи:

1. Снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение.
2. Расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для восстановления.
3. Восстановить и повысить общую и специальную работоспособность отдельных частей тела и всего организма.
4. Устранить болевые ощущения.

Этими задачами определяется методика самомассажа или сеанса массажа. Чтобы снять мышечное и психическое напряжение, используются следующие массажные приёмы: комбинированное поглаживание, потряхивание, встряхивание и массаж работающих мышц. Во всех случаях сеанс кратковременного восстановительного массажа должен быть щадящим, лёгким, глубоким, но не вызывающим болевых ощущений.

Восстановительный массаж в перерыве от 5 до 20 мин

Последовательность:

1. Спина
2. Шея
3. Грудная клетка
4. Бедро
5. Голень

Помимо этого рекомендуется (по возможности) принять контрастный душ.

Восстановительный массаж в перерывах от 20 мин до 6 часов

Методика сеанса массажа определяется продолжительностью перерыва, состояния спортсмена, особенностью вида спорта. Рекомендуется тёплый или контрастный душ, при возможности - посетить суховоздушную баню. Процесс восстановления работоспособности делится на две фазы.

*Первая, короткая, фаза* заключается в окислительно-восстановительном процессе устранения молочной кислоты из мышц, рекомендуется делать акцент на те части тела, которые выполняли основную нагрузку.

*Вторая фаза* – выведение из организма молочной кислоты. Необходимо проводить общий массаж, что позволяет восстановить работающие мышцы. Отличный эффект восстановления достигается в том случае, когда массируются не только работающие мышцы, но и нижележащие части тела.

Восстановительный массаж в день отдыха.

Массаж проводится с учётом нагрузки, особенностей вида спорта и фактора времени – в какое время дня закончилась тренировка (соревнование). В каждом случае методика массажа своя.

Задачи:

1. Снять нервно-мышечное и психическое напряжение и создать условия для оптимального восстановления.
2. Восстановить и повысить работоспособность организма в предельно короткое время.
3. Нормализовать ночной сон.

Первый сеанс проводится примерно через 10-20 минут после тренировки (соревнования). Продолжительность сеанса от 20 до 40 мин. В зависимости от степени утомления, веса спортсмена. Необходимо пользоваться специальными растирками, которые способствуют наиболее более быстрому восстановлению. Растирки используют на наиболее нагруженных участках тела. Массаж должен быть глубоким, но не жёстким. Приёмы растирания следует чередовать с выжиманием и потряхиванием, отводя до 70% времени разминанию.

Первый сеанс восстановительного массажа проводится с акцентом на работающие мышцы, после кратковременного (5-10 мин) душа или бани (баня – два захода с перерывом 5-10 мин). Массаж длится 7-12 мин на работающие мышцы.

Второй сеанс проводится в течение 10-20 мин. перед сном. Массаж не должен быть глубоким, чтобы не возбуждать спортсмена. Сеанс следует заканчивать комбинированным поглаживанием на спине, груди и встряхиванием на конечностях.

Перед сном можно проводить массаж, нормализующий сон. Он продолжается 10-15 мин. Массируют всё тело, используя комбинированное поглаживание, лёгкое выжимание, двойное кольцевое и двойное ординарное разминание и заканчивают массаж на шее и голове.

Заключение

Таким образом, учитывая огромную пользу восстановительного массажа, его использование просто необходимо в работе преподавателя (учителя) физической культуры и тренеров по видам спорта в целях достижения поставленных целей и задач.

Список литературы:

1. Бирюков А.А. «Массаж». Для институтов физической культуры, М.,«ФиС» 1975, 1988.
2. Васичкин В.И. «Справочник по массажу» М., «Медицина», 1991,1999
3. Дубровский В.И. «Все виды массажа», М.»Молодая гвардия», 1988
4. Журнал «Теория и практика физической культуры»,1997.
5. Здоровый образ жизни. Энциклопедия. К.Байер, Л. Шейнберг, М. «Мир», 1997
6. Популярный энциклопедический справочник, «Белорусская энциклопедия. Здоровье без лекарств», Изд-во Минск. им. Петруся Бровки, 1994