**Лабораторное занятие №8**

**Методика выполнения профилактического**

 **(превентивного) массажа**

**Цель занятия:** научиться выполнять профилактический (превентивный) массаж.

Анализ особен­ностей возникновения травм и заболеваний ОДА у спортсменов показывает, что наиболее часто под­вергаются изменениям позвоночник, мышцы, связки, кости, сухожилия.

Большие физические нагрузки, выполняемые спортсменом многократно, в течение многих лет, приводят к возникновению патологических изменений в тканях ОДА. Предпосылками к их возникновению являются наруше­ния микроциркуляции, метаболизма, гипоксемия и гипоксия тка­ней, повышение мышечного тонуса и др. Кроме того, трениров­ки, проводимые на твердом грунте (деревянное покрытие, ас­фальт и пр.), раннее возобновление тренировок после перенесен­ных инфекционных заболеваний (грипп, ангина и др.), форсиро­ванные тренировки у юных спортсменов и т.д. – все это приво­дит к возникновению травм и заболеваний ОДА.

Поэтому раннее применение профилактичес­ких (превентивных) мероприятий в спорте высших достижений способствует предупреждению перехода функциональных изменений в морфологические, обостре­ний заболеваний ОДА и возникновению повторных травм у спортсменов.

В этой связи важное значение в над­ежности структурного обеспечения гомеостаза имеют профилактические ме­роприятия. Массаж и оксигенотерапия, упражнения на растягивание, криомассаж, обеспечивают большую возмож­ность для восстановления функциональ­ных нарушений и нормализации гомеостаза при интенсивных физических на­грузках.

**Методика выполнения работы:**

Прежде чем приступить к процедуре массажа, необходимо выявить спортсменов с выраженными факторами риска и врожденными изменениями в тканях опорно-двигательного аппара­та, а также знать вид спорта, особенности воздействия физичес­ких нагрузок на те или иные ткани, органы, системы и пр.

Задачи профилактического массажа:

1) нормализация мы­шечного кровотока (микроциркуляции);

2) устранение повышен­ного мышечного тонуса;

3) нормализация метаболизма (выведе­ние повышенного содержания лактата, мочевины и др.);

4) активизация функционального состояния спинальных мотонейронов;

5) стимуляция всех звеньев нервно-мышечного аппарата;

6) нормализация кожной температуры на симметричных БАТ.

Массаж проводится с гиперемирующими мазями (маслами), с последующим втиранием в макси­мально работавшие мышцы и суставы противовоспалительных мазей.

Процедура превентивного массажа состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Массаж начинают со спины, затем массируют нижние конечности, грудь, живот, верхние конечности.

Подготовительная часть массажа включает:

- плоскостное поглаживание двумя руками от поясничной области к плечевым суставам (3-5 движений).

- растирание ладонной поверхностью одной или двух рук, основанием ладони, фалангами согнутых четырех пальцев (3-5 движений).

- разминание двумя руками в продольном и поперечном направлениях, фалангами четырех пальцев, основанием ладони (2-3 движения).

- вибрация – потряхивание мышц двумя руками снизу вверх (2-3 движения).

Основная часть массажа включает:

- растирание («пиление») – 5-7 движений, растирание («сдвигание») – 3-5 движений, растирание остистых отростков позвоночника – 3-5 движений, растирание в подлопаточной области – 5-7 движений.

- разминание («сверление») – 3-5 движений, разминание («выжимание») – 3-5 раз, разминание («надавливание») – 3-7 раз, разминание («щипковое») – 3-5 раз, разминание («растягивание») – 3-5 раз, разминание («сдвигание») – 2-3 раза.

- вибрация прерывистая подушечкой I пальца и III пальцем – до 1,5 мин; непрерывная вибрация II-III пальцами, I-II пальцами вдоль позвоночника – до 1,5 мин; непрерывная вибрация основанием ладони вдоль позвоночника – 2-3 раза.

Заключительная часть массажа включает:

- плоскостное поглаживание двумя руками (3-5 движений).

- растирание двумя руками (3-5 движений).

- вибрация-потряхивание мышц спины двумя руками снизу вверх.

Массаж конечностей, грудной клетки и живота проводится по методике классического массажа, продолжительностью 15-20 мин. Курс 10-20 процедур.

Кроме того, массаж можно сочетать с упражнениями на растягивание мышц. Если мышечный тонус повышен, то его сначала с помощью мас­сажа с гиперемирующими мазями устраняют, и затем проводят упражнения.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Охарактеризовать основные травмы ОДА у спортсменов в зависимости от вида спорта.
2. Раскрыть методику выполнения профилактического (превентивного) массажа у спортсменов.