



**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН**

**ФАКУЛТЕТ „ФОЗ” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ**

**КАТЕДРА “ФМРЕС”**

## **ТЕЗИСИ НА ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ № 2**

**ЗА РЕДОВНО ЗАНЯТИЕ И САМОСТОЯТЕЛНА ДИСТАНЦИОННА ПОДГОТОВКА ПО**

**„ЛЕЧЕБЕН МАСАЖ”**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ МУ – ПЛЕВЕН, РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ, СПЕЦИАЛНОСТ**

**„МЕДИЦИНСКА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И ЕРГОТЕРАПИЯ”**

**ТЕМА: „Спортен масаж”**

**РАЗРАБОТИЛ: АС. Л. ТОТЕВА**

**Гр. Плевен**

**2019 год.**

# Спортен масаж

## Предстартов масаж

Цел – да допълни загрявката на спартиста и да подготви организма му за предстоящото физическо натоварване.

Състояния на спортиста преди старта:

1. Предстартова треска.

При това състояние е характерно засилване на възбудните процеси и вегетативните реакции. Състезателите са психически неустойчиви. Лесно преминават в крайни състояния – от еуфория до подтиснатост.

2. Предстартова апатия.

Характерно е преобладаване на задръжните процеси. Спортистите са вяли, апатични. Някои вегетативни функции остават повишени, което се изразява в учестен пулс, повишено артериално налягане.

3. „Хладна кожа”.

Това състояние е характерно за спортисти занимаващи се със спортове в закрити басейни. Характеризира се със треперене, скованост на мускулите, намалена обмяна на веществата в мускулите.

4. Боева готовност.

Най-благоприятното състояние при спортистите. Характерно е с увеличена подвижност и сила на коровите процеси. Спортистът има желание да се състезава и да покаже добри резултати. Мотивиран и готов за старт.

## Тренировъчен масаж

Основен елемент на тренировъчния процес при подготовка на спортистите. Бива – общ и частичен. Времетраене – от 15 до 60 – 90 минути.

Цел – да допълни тренировъчното натоварване и да довърши подготовката на спортиста при минимална загуба на психофизическа енергия.

Частичен масаж се прилага основно върху мускулите и ставите, които са най-силно ангажирани в спортната дейност.

Общ масаж се прилага най-често в случаите, когато се налага да бъде заместена тренировка.

## Възстановителен масаж

Прилага се след тренировка или състезание, или между отделните етапи на състезанието.

Цел – възможно най-бързо възстановяване на спортистите след натоварването, възвръщане на силите и премахване на натрупаната умора.

Видове:

1. Масаж в почивките между натоварванията – при спортове с кратки паузи за почивка.

2. Междуетапен масаж – при спортове със състезания продължаващи в поредни дни. Масажът се изпълнява след приключването на определения за деня етап.

3. Следсъстезателен – след приключване на състезанието. Кога ще бъдат извършени възстановителните процедури зависи от степента на натоварването.