

## МАССАЖ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ



### ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ЧЕЛОВЕКА.

#### П Л А Н

Введение

Основные принципы массажа

Методика массажа и его основные приёмы

Спортивный массаж

Заключение

Литература

ВВЕДЕНИЕ

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова «μασσω», что значит «месить», «мять», «поглаживать». Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры. Надавливаний на определённые точки, Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила своё значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учётом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное – служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками. Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический) , лечебный, спортивный, самомассаж.

**Гигиенический массаж.** Это вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используются самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический – проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения её старения.

**Лечебный массаж.** Этот вид массажа является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний. Различают следующие его разновидности:

* классический – применяют без учёта рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;
* сегментарно-рефлекторный – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приёмы, воздействуя на определённые зоны – дерматомы;
* соединительно-тканный – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приёмы соединительно-тканного массажа проводят с учётом направления линий Беннингофа;
* периостальный – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;
* точечный – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определённой части тела.
* аппаратный - осуществляется с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баро -, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные апликаторы);
* лечебный самомассаж – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приёмы для воздействия на данную область тела.

**Спортивный массаж.** Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И.М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

*Гигиенический* массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

*Тренировочный* массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач. Особенностей вида спорта. Характера нагрузки и других факторов (табл.1)

Примерная продолжительность (мин.) общего тренировочного

массажа в зависимости от массы тела спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| масса тела, кг | общий массаж | массаж в условиях бани |
| до 60 | 40 | 20 |
| 61—75 | 50 | 25 |
| 76—100 | 60 | 30 |
| свыше 100 | более 100 | 35 |

При общем тренировочном массаже спортсмена массируют в определённой последовательности. Продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая: спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области – 8 мин; бедра, коленных суставов, предплечья, лучезапястных суставов, кисти, пальцев – 14 мин; груди живота – 7 мин.

*Предварительный* массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа:

* разминочный – перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма, учитывая при этом специфику вида спорта;
* согревающий – при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, никофлекс и др.);
* мобилизующий – для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена – физических, психических, технических и др.—в сочетании со словесным внушением;
* тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий)—в случае необходимости (подавленное, заторможенное состояние, апатия);
* успокаивающий (седативный) – когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости или предстартовой лихорадки.

*Восстановительный* массаж – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности. Кратковременный восстановительный массаж проводят в перерыве длительностью в 1—5 мин между раундами, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

Основными задачами кратковременного восстановительного массажа являются:

* снять чрезмерное неврно-мышечное и психологическое напряжение;
* расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма;
* устранить имеющиеся болевые ощущения;
* повысить общую и специальную работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приемы массажа с учётом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени утомлённости организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.

Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса:

1-й длится 5-12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; 2-й –от 6 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несших максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.

При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как бокс, борьба, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами.

В его задачи входит:

* снять нервно-мышечное и психическое напряжение;
* в предельно короткое время восстановить и повысить работоспособность спортсмена;
* содействовать нормализации ночного сна.

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1-3 сеанса). После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и другими видами воздействий.

**Самомассаж.** В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

* все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
* верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
* нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
* грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
* шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
* поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
* сами лимфатические узлы не массировать;
* стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
* руки и тело должны быть чистыми;
* в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Сомомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

МЕТОДИКА МАССАЖА И ЕГО ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

Массаж можно делать непосредственно в пораженной области или выше ее при отеках, резких болях, а также симметрично очагу поражения, когда невозможны непосредственные манипуляции в этой области (гипс, фиксирующая повязка, нарушение целостности кожного покрова).

*Процедура массажа*, так же как и самомассаж, состоит из трёх этапов: 1) вводный – в течение 1-3 мин щадящими приёмами подготавливают пациента к основной части процедуры; 2) основной – в течение 5-20 мин и более применяют дифференцированный целенаправленный массаж, соответствующий клинико-физиологическим особенностям заболевания; 3) заключительный – в течение 1-3 мин снижает интенсивность специального воздействия, при этом нормализуются все функции организма, проводят дыхательные упражнения, пассивные движения, в случае необходимости применяют идеомоторные движения с посылом волевых импульсов, артикулярную гимнастику.

Массаж не должен вызывать усиления боли. После него нужно ожидать ощущение тепла, комфорта, расслабленности в массируемой области, улучшения общего самочувствия, увеличения подвижности суставов, сонливости, более лёгкого и свободного дыхания.

Длительность сеанса в зависимости от показаний может быть от 3 до 60 мин. Массаж назначают ежедневно или через день в зависимости от возраста и состояния пациента, а также области тела. По показаниям массаж проводят 2-3 раза в неделю, сочетая с ваннами, ультрафиолетовым облучением и другими видами комплексного лечения.

Курс массажа включает от 5 до 25 процедур в зависимости от тяжести заболевания и состояния пациента. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2-3 месяцев, в каждом случае это решается индивидуально. Число процедур после перерыва, в зависимости от состояния пациента, может быть уменьшено или увеличено.

*Курс массажа* условно делится на 3 периода:

1. вводный – 1-3 процедуры, необходимые для выяснения ответной реакции организма на массаж (уменьшение боли, появление сонливости, лёгкости и свободы движений); в этом периоде выясняют переносимость отдельных массажных манипуляций, стремятся воздействовать на весь организм в целом, не выделяя рефлекторных областей;
2. основной – начиная с 3-4-й и до 20-23-й процедуры, применяют строго дифференцированную методику массажа с учётом клинической картины, физиологического состояния пациента и особенностей его заболевания, обращая при этом внимание на функциональные изменения в массируемых областях тела; в этом периоде постепенно от процедуры к процедуре увеличивают интенсивность воздействия;
3. заключительный – состоит из 1-2 процедур; если это необходимо, можно обучить пациента самомассажу, показав рациональный комплекс и последовательность приёмов для отдельных областей тела. Выполнению дыхательных упражнений, а также рекомендовать физические упражнения для самостоятельных занятий с применением массажёров, массажных аппаратов и бальнеологических процедур.

**Приемы массажа**. Техника классического массажа описана в различных руководствах по массажу и самомассажу. На практике выделяют 9 основных приемов массажа – поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание. Массажные приёмы иногда делят по их физиологическому действию: на кожу (поглаживание, растирание, ударные приёмы), на мышцы (выжимание, разминание, валяние, потряхивание, встряхивание, ударные приёмы, движения). В тоже время А. Ф. Вербов вместо понятия «сотрясение» ввел термин «вибрация», которым объединил все приёмы (поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание и похлопывание).

***Поглаживание*** – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания. Выделяют следующие разновидности приёма «поглаживание»:

*Основные --* плоскостное

*-*- обхватывающее

-- прерывистое

-- непрерывистое

*Вспомогательные* -- щипцеобразные

-- глажение

-- гребнеобразное

-- граблеобразное

Физиологическое влияние. При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется: усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становиться гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счёт раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отёка. Данный приём помогает также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики использования приёма и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает.

##### Общие методические указания

1. Поглаживание выполняют при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.
2. Прием осуществляют как самостоятельно, так и в сочетании с другими приёмами.
3. С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, затем используют его в процессе массажа и им заканчивают.
4. Вначале применяют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.
5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания – только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов.
6. Поглаживание делают медленно (24—26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.
7. При нарушении кровообращения (припухлости, отёке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т.е. начинать с находящихся выше участков, например, при патологическом процессе в голеностопном суставе – с бедра, затем массировать голень и только потом голеностопный сустав, все движения – по направлению к паховому лимфатическому узлу.
8. При сеансе массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приёмов поглаживания; следует выбирать наиболее эффективные для данной области.
9. На сгибательной поверхности конечностей массаж делают более глубокий.

***Растирание –*** это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях. Выделяют следующие разновидности приёма «растирание»:

*Основные -*прямолинейное

*-*круговое

*-*спиралевидное

*Вспомогательные -*щипцеобразное

*-*пиление

*-*пересекание

*-*штрихование

*-*строгание

Физиологическое влияние*.* Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемымтканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Приём способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц, улучшается их эластичность, подвижность, и поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу нервных важнейших стволов и в месте нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости.

##### Методические указания

1. Растирание – это подготовительный приём к разминание.
2. При растирании на лице необходимо использовать переступание.
3. Для усиления действия приёма следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или использовать приём с отягощением.
4. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока.
5. Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8-10 с.
6. Учитывать состояние кожного покрова больного, его возраст и ответные реакции на выполняемые приёмы.
7. Приём растирания чередовать с приёмами поглаживания и др., выполняя 60-100 движений в 1 мин.

***Разминание –*** это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы: 1) фиксация, захват массируемой области; 2) сдавливание, сжимание; 3) раскатывание, раздавливание, само разминание. Выделяют следующие разновидности приёма «разминание»:

###### Основные -поперечное

-продольное

*Вспомогательные -* щипцеобразное

-валяние

-надавливание

-накатывание

-сдвигание

-растяжение

Физиологическое влияние . Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связачного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения; при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция. В зависимости от темпа, силы, длительности исполнения разновидностей приёма снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и тонус массируемых мышц.

###### Методические указания

1. Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией.
2. Массаж вести медленно, плавно, без рывков, до 50-60 движений в 1 мин.
3. Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без перескакивания с одного участка на другой, с учётом характера патологического процесса.
4. Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).
5. Приём начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учётом её конфигурации.

***Вибрация***. При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения. Выделяют следующие разновидности приёма «вибрация»:

*Основные* - непрерывистая

лабильная

стабильная

-прерывистая

лабилбная

стабильная

*Вспомогательные -* сотрясение

- встряхивание

- рубление

- похлопывание

- поколачивание

- пунктирование

*Физиологическое влияние.* Разновидности приёма обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Существенно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов. Разновидности приёма вибрации оказывают выраженное влияние на периферическую и центральную нервную систему, действуя тонизирующе, возбуждающе, что используется пи вялых параличах важнейших нервных стволов, атрофии отдельных мышечных групп.

*Методические указания.*

1. Приём не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.
2. Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом - чем ближе он к 90*0*, тем сильнее воздействие.
3. Продолжительность выполнения ударных приёмов в одной области не более 10 с.; следует комбинировать его с другими приёмами.
4. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой - противоположное состояние.
5. Не применять на внутренней поверхности бёдер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление), особенно у лиц пожилого и старческого возраста.
6. Вибрация – утомительный приём для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует использовать аппаратную вибрацию.

***Движение.*** Это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Исходя из количества суставных поверхностей, принимающих участие в образовании суставов, их делят на простые (две суставные поверхности) и сложные (более двух), а также комплексные (между сочленяющимися поверхностями имеется диск, мениск) и комбинированные (несколько суставов функционируют совместно самостоятельно). Объём движения в суставе зависит от его строения и разности угловых размеров суставных поверхностей: вокруг фронтальной оси – сгибание и разгибание; сагиттальной – приведение и отведение; продольной – вращение; при комбинированном движении вокруг всех осей – круговое движение. Выделяют следующие разновидности приёма движения.

*Основные Вспомогательные*

пассивные с сопротивлением

с уступанием

активные изометрические

идеомоторные

артикуляционные

мимические

*Физиологическое влияние.* Все движения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат человека. Движения, выполняемые в медленном темпе, действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Движения – лучшее средство при лечении гиподинамии, под их влиянием улучшается трофика внутренних органов, повышается обмен веществ, интенсивность пищеварения, увеличиваются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Движения имеют большое значение при тугоподвижности (контрактурах, анкилозах), сморщивании и укорочении сумочно-связочного аппарата, а также при микротравмах, гемартрозах.

*Методические указания.* Разновидности пассивных движений можно выполнять, если необходимо, чтобы больной лежал на животе. К пассивным движениям относятся тракции, вытяжения, растяжки, потягивания, лечения позой.

#### СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Под спортивным массажем понимается совокупность массажных манипуляций и приёмов, применение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает утомление, повышает активную работоспособность. Массаж применяется при лечении спортивных травм.

Массаж в зависимости от метода его осуществления подразделяется на 2 группы: ручной и аппаратный. Ручной массаж – это основной метод, а аппаратный – дополнительный. Основными разновидностями аппаратного массажа являются вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой.

Спортивный массаж подразделяется на тренировочный, восстановительный и предварительный, гигиенический (самомассаж).

* *Гигиенический массаж* проводится вместе с гимнастикой по утрам, между выступлениями и тренировками, чаще всего в форме самомассажа. Он включает в себя приёмы поглаживания, разминания, потряхивания, похлопывания, активные и пассивные движения. Делается ежедневно.
* *Тренировочный массаж* является составной частью тренировочного процесса, его можно отнести к средствам спортивной тренировки. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с нагрузкой, режимом питания, отдыхом и т.д.
* *Восстановительный массаж* применяется после спортивных нагрузок для максимально быстрого восстановления функций организма и спортивной работоспособности.
* *Предварительный массаж* выполняется непосредственно перед соревнованием или перед тренировкой с целью помочь спортсмену повысить функциональные способности организма и спортивный результат. В зависимости от задач данный вид массажа делится на разминочный, массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий, успокаивающий), согревающий.
* *Разминочный массаж* проводится перед занятием и выступлением и способствует мобилизации организма.
* *Массаж в предстартовых состояниях* применяется для коррекции предстартовых состояний спортсмена: тонизирующий массаж используется при стартовой апатии с целью вывести спортсмена из этого состояния, успокаивающий массаж – для снижения возбуждения перед стартом.
* *Согревающий массаж* осуществляется при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена на тренировках и соревнованиях на открытом воздухе или в холодных помещениях. Массаж способствует повышению температуры тела, мышцы и связки становятся более эластичными и устойчивыми к травме.

При проведении спортивного массажа используют основные приёмы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрации, пассивные и активные движения.

* Поглаживание – одной рукой, двумя руками попеременно, спиралевидное, комбинированное, концентрическое.
* Растирание – прямолинейное подушечками пальцев, без отягощения и с ним, кругообразное без отягощения и с ним, подушечками и буграми больших пальцев, щипцеобразное, спиралевидное, гребнеобразное.
* Разминание – одной рукой, двойное кольцевое, щипцеобразное, длинное, “двойной гриф”.
* Выжимание - одной рукой и двумя, поглаживание с отягощением.
* Ударные приёмы – поколачивание, похлопывание, рубление.
* Вибрация – потряхивание, встряхивание, валяние.
* Движение – активные и пассивные, с сопротивлением.

***Показания.*** Массировать можно всех здоровых людей с учётом их возраста и реактивности нервной системы.

***Противопоказания.*** Повышение температуры тела, острые воспалительные явления, кожные заболевания, повреждения кожи и её большая раздражительность. Сильное переутомление и возбуждение, склонность к кровотечениям, варикозное расширение вен и флебиты, менструация, беременность, наличие камней в желчном пузыре, грыжа. При некоторых заболеваниях массаж проводить можно, но с разрешением лечащего врача.

***Последовательность применения массажных приёмов.*** Массаж следует начинать с поглаживания, затем применять растирание, выжимание, далее разминание потряхивание и, если необходимо, ударные приёмы вибрации. Между всеми приемами делают поглаживание, потряхивание, ими же завершают массаж. Примерное распределение времени на выполнение отдельных приёмов при общем массаже длительностью 60 мин.: на поглаживание, ударные приёмы, встряхивание, активные и пассивные движения – 10% времени (6мин.); на растирание, выжимание - 40% (24 мин.), на разминание (основной приём) - 50% (30 мин.).

***Методика.*** Массаж начинают со спины и шеи (дальних участков), затем массируют ближнюю руку (внутреннюю её часть), плечо, далее её локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. После этого спортсмен переносит руку вверх и кладёт её перед лицом (кисть на расстоянии 15-20 см от головы). Проводят массаж верхней конечности – плеча, локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти.

Всё то же самое массажист повторяет с противоположной стороны. После этого массируют тазовую область (поперечно, ягодичные мышцы и крестец), затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав (вначале на одной, затем на другой стороне). Далее массируют икроножную мышцу и пяточное сухожилие.

Пятки, подошву. Пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь из гигиенических соображений. Затем обрабатывают другую голень.

После этого спортсмен ложится на спину: массируют вначале дальнюю сторону груди, затем ближнюю руку, если она не помассирована в положении лёжа на животе; в ряде случаев просто повторяют массаж (боксёры, борцы). Выполнив приёмы на одной стороне груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю сторону груди и ближнюю руку. После этого поочерёдно массируют оба бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, пальцы ног, заканчивают всегда массажем живота.

Следует знать, что методика общего спортивного и гигиенического массажа одинакова. Различаются они только по глубине воздействия и времени.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через бельё или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчёсы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определённым углом.

В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта – психологический и технический. К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния пациента; к техническому – умение делать любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый сеанс или курс массажа.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приёмов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания.

Необходимо соблюдать гигиенические требования, коротко стричь ногти, при жирной коже рук использовать питательные кремы «Томатный», «Виктория», при сухой коже применять кремы «Велюр», «Персиковый», «Утро», «Нектар». Следует мыть руки водой температуры 18-20 градусов. Если кожа рук от частого мытья становится сухой, применяют мыла «Косметическое», »Спермацетовое», «Глицериновое», «Вазелиновое», «Янтарь». Одежда должна быть свободной, на руках не следует носить предметы, которые могут травмировать кожу пациента, а обувь лучше носить на низком каблуке. Необходимо выбирать при массаже наиболее удобную рабочую позу, сохранять правильный ритм дыхания, работать обеими руками, вовлекая только те мышцы, которые выполняют данный приём массажа.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа указывается в каком сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, постоянно осуществляется контроль за реакцией пациента на каждый курс массажа. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным как для стимулирования физических возможностей человеческого организма, так и при лечении различных заболеваний и повреждений.

**ЛИТЕРАТУРА**

Бирюков А.А. Массаж. М.,1988.

Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. Киев, 1976.

Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л., «Медицина», 1990.

Васичкин В.И. Техника массажа. Тюмень, 1992.

Васичкин В.М. Всё о массаже. М.,1998.

Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Л.,1991.

Куничев Л.А. Лечебный массаж. Л.,1985.