

## Методические рекомендации по разновидностям массажа

Массаж – это совокупность приемов 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.

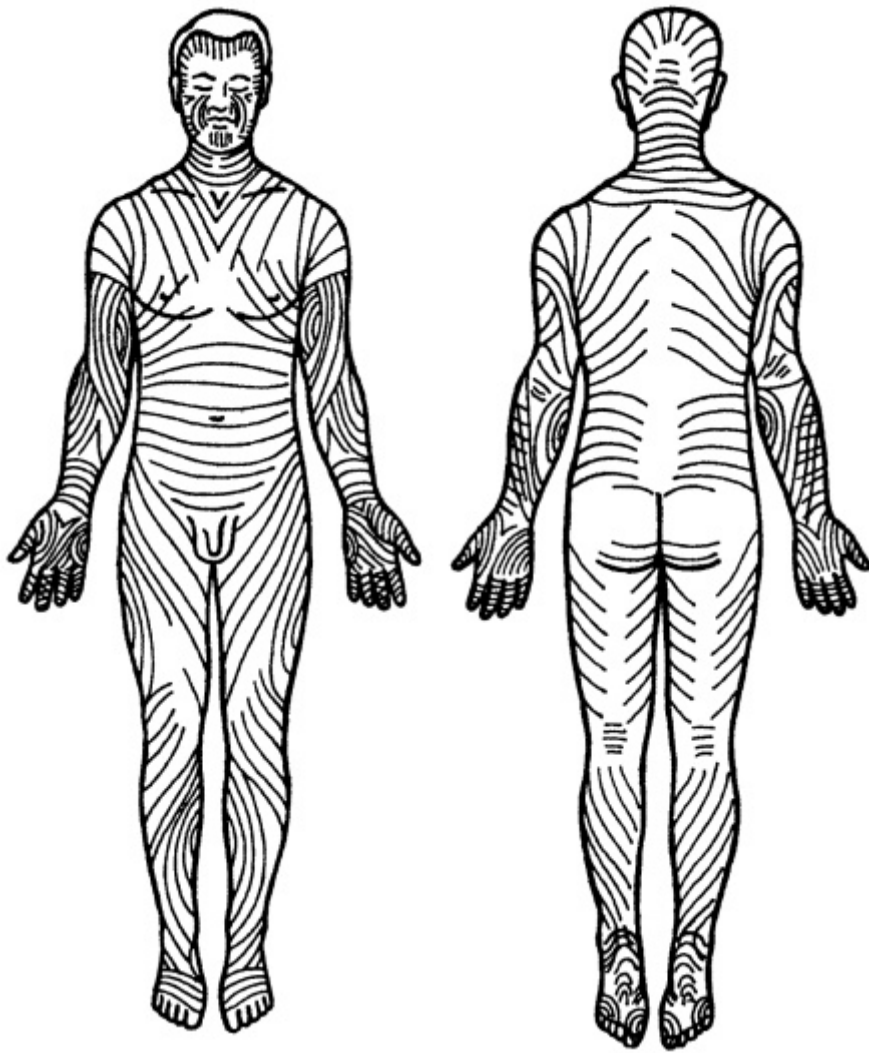
**Гигиенический массаж.** Этот вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используется самомассаж (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 ее старения.

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

✓ классический – применяют без учета рефлекторного воздействия и проводят вблизи поврежденного участка тела или непосредственно на нем;

✓ сегментарно-рефлекторный – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приемы, воздействуя на определенные зоны – дерматомы;

✓ соединительнотканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приемы соединительнотканого массажа проводят с учетом направления линий Беннингофа (рис. 2);



*Рис 2 Расположение линий наибольшего сопротивления растяжению отдельных участков кожи по Беннингофу*

✓ периостальный – при этом виде массажа путем воздействия на точки в определенной 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 определенной части тела;

✓ аппаратный – осуществляют с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баро-, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы – рис. 3);

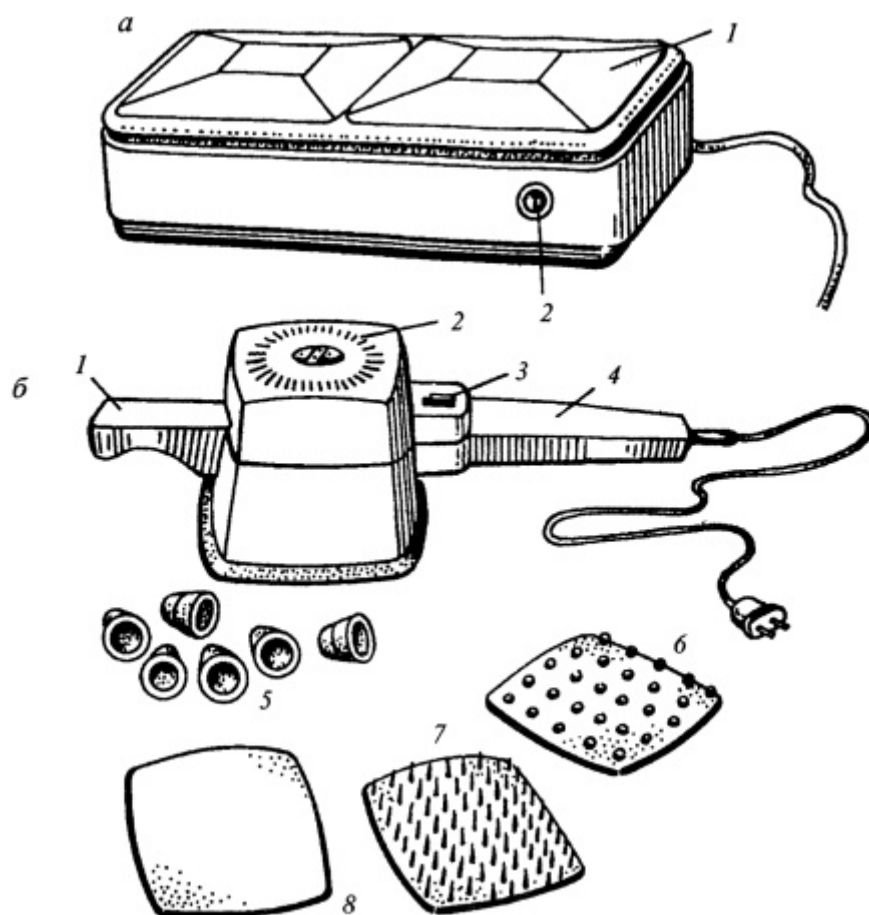


Рис. 3. Массажные аппараты: а – общий вид ПЭМ-1:

1 – вибрирующая площадка; 2 – регулятор частоты вибрации,

б – вибромассажер электрический ЭЛВО:

1 – дополнительная рукоятка; 2 – корпус; 3 – выключатель; 4 – основная рукоятка; 5 – колокола-

присоски; 6 – сферические выступы; 7 – шиповая насадка; 8 – плоская насадка

✓ лечебный самомассаж – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приемы 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.

### **Таблица 1**

**Примерная продолжительность общего тренировочного массажа в зависимости от массы тела спортсмена**

Масса тела, кг	Общий массаж, мин	Массаж в условиях бани, мин
До 60	40	20
61—75	50	25
76—100	60	30
Свыше 100	Более 60	35

*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).

При общем тренировочном массаже спортсмена массируют в определенной последовательности (рис. 4). Продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая: спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области – 8 мин; бедер, коленных суставов, голеней, голеностопных суставов, стоп – 16 мин; плеча, локтевых суставов, предплечий, лучезапястных суставов, кистей, пальцев – 14 мин; груди, живота – 7 мин.

*Предварительный* массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой.

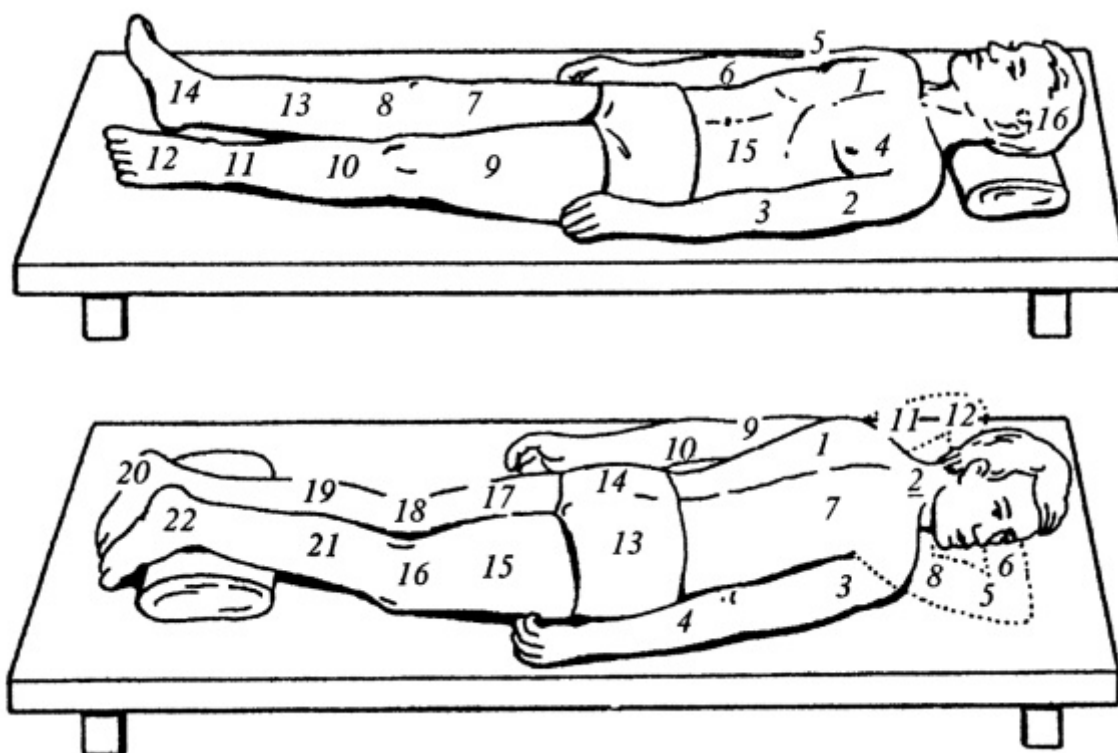


Рис. 4. Последовательность проведения общего тренировочного массажа

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 замены в спортивных играх, во время отдыха между попытками (подходами к снарядам).

Основными задачами кратковременного восстановительного массажа являются:

- ✓ снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое 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 учетом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени утомленности 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 8 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 борьба, бокс, 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 входят:

- ✓ 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 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 белье.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает 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.

Самомассаж 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.