

**ФГБ ПОУ «КИСЛОВОДСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНЗДРАВА РОССИИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ**

**ПМ. 01 ПРОВЕДЕНИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПАЦИЕНТА И
ВЫПОЛНЕНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА**

МДК 01.02 СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

специальность

34.02.02 МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ

(для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)

**Квалификация - медицинская сестра по массажу /
медицинский брат по массажу**

Организация-разработчик: федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский медицинский колледж» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Разработчик: Бондаренко Михаил Геннадьевич, преподаватель высшей квалификационной категории ФГБ ПОУ «Кисловодский медицинский колледж» Минздрава России

1. Понятие «спортивный массаж», история возникновения.

Теоретическое занятие.

Спортивный массаж – это средство улучшения функционального состояния спортсмена, его спортивной формы, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия утомления. Развитие спортивного массажа тесно связано с физическим воспитанием. В Древней Греции обязательное физическое воспитание мальчиков начиналось в семилетнем возрасте, в него кроме физических упражнений входил целый ряд различных гигиенических мероприятий, массаж, самомассаж, растирание тела маслами. Ведущие врачи придавали массажу большое значение и внедряли его в спорт, быт, школу и даже армию.

Массаж приобретает, в системе физического воспитания населения, особый вид и форму - спортивный массаж, который применяется в спорте. Этот массаж был необходим для подготовки атлетов перед состязаниями и с целью восстановления сил после них.

Также массаж входил в систему физического воспитания населения в Древнем Риме. Он был неотъемлемой частью физической подготовки в гладиаторских школах. Как и в Древней Греции, перед соревнованиями, применяли специальные массажные техники, растирание тела маслами, водные процедуры, а также после выступлений наряду с обливанием водой и купанием - массаж, который восстанавливал атлетам силы. Исходя из этого, предположительно то, что уже в тот период различали предварительный и восстановительный массаж.

В Древнем Китае применяли не только лечебный массаж, но и техники для развития физических качеств в комплексе с упражнениями. Так, монахи в Шаолинском монастыре применяли приемы массажа и самомассажа до и после тренировочных занятий боевыми искусствами.

В Японии, как и в Китае, массажу придавали большое значение при занятиях физическими упражнениями, спортом. Особенно широко он использовался при подготовке борцов сумо. В Японии массаж практиковали и в виде самомассажа, о чем свидетельствовали, найденные при раскопках на острове Рэбун, древние статуэтки.

Есть основания говорить о том, что спортивный массаж широко применялся в Средней Азии. Например, у Авиценны в "Каноне врачебной науки" встречаются такие термины методик массажа, как: укрепляющий тело, подготовительный, предшествующий физическим упражнениям и восстановительный, применяющийся после физических упражнений.

2. Роль массажа в системе физического воспитания.

Теоретическое занятие.

Факты говорят о том, что спортивный массаж был известен давно, и использовали его в спорте и системе физического воспитания во многих народах мира. Но, в 1900 году, в Париже, во время вторых Олимпийских игр, местная пресса сообщила о том, что первыми массаж в спорте начали применять именно американцы. Хотя в действительности его применяли намного раньше в состязаниях борцов, гимнастов, игровиков и многих других спортсменов, а тем более в 1896 году на первых Олимпийских играх в Афинах.

Часто и умело спортивным массажем пользовались и русские спортсмены. Так, в русском журнале "Спорт" за 1897 г. (№ 1501) напечатано: *"...Мне приходилось быть свидетелем того печального болезненного состояния, в котором находился спортсмен, который выиграл чемпионат на гонке Москва - Петербург, в 1896 г. Он за 39 часов проехал 650 верст. Достигши финиша, его езда была вялой и на нем, как говорится, не было лица. Он с трудом слез с велосипеда и только с помощью окружающих смог подняться на второй этаж небольшого трактира, где для его отдыха было все готово. Вскоре, жалуясь на судороги в ногах, он вытянулся на деревянной скамье. Его вид был измучен, а голос слаб. Через 10 минут после приезда он потерял сознание. Массаж и возбуждающие средства привели его в себя... Часто после гонки даже на короткие дистанции возникают судороги ног и сотрясение грудных мышц. На помощь является массаж. На каждом велодроме имеется специальный навильон для гонщиков, на котором устроены приспособления для умывания и массажа. Преобладает массаж ног, грудных мышц и рук".*

Русские спортсмены не только начали систематически и направленно применять у себя спортивный массаж намного раньше американцев, но еще и умело организовывать его применение в процессе соревнований и спортивных встреч.

Незаменимая заслуга в развитии практики и теории спортивного массажа, до революции, известного русского ученого приват-доцента Петербургской Военной медицинской академии Заблудовского И. В. в том, что он организовал и обосновал научно систему, которая стала для современного гигиенического, лечебного и спортивного массажа фундаментом.

В государственном центральном институте физкультуры, на кафедре лечебной физкультуры и массажа, где руководителем с 1923 по 1964 г. был И.М. Саркизов-Серазини, все время работали над совершенствованием разных видов и методик массажа. Такая работа помогала определять степень воздействия различных элементов массажа на кровообращение, дыхание, изменения функционирования отдельных органов в зависимости от интенсивности используемых приемов, а также оптимальное время, более подходящие методики, как для предварительного, так и восстановительного

массажа. Множество работ, опубликованных в конце прошлого века, были посвящены воздействию массажа на мышечную систему спортсмена, в частности повышение сократительной способности мышечных волокон, особенно утомленных мышц

Важную роль в развитии спортивного массажа сыграли ученики и соратники И. М. Саркизова-Серазини В. Е. Васильева, В. К. Стасенков, М. И. Лейкин, В. Л. Федоров, С. П. Нарикашвили, А. А. Бирюков.

Спортивный массаж, в наше время, широко применяется в тренировочном процессе и в массовых физкультурно-оздоровительных движениях.

3. Гигиенические требования к выполнению процедуры спортивного массажа. Требования к помещению, инвентарю, к массажисту и массируемому. Использование мазей и растирок. Показания и противопоказания к спортивному массажу

Теоретическое занятие.

Спортивный массаж, как правило, проводится в закрытых помещениях. В период состязаний летом допускается массаж на *открытом воздухе* в теплую, безветренную погоду в местах, защищенных от воздействия прямых солнечных лучей.

Массажный кабинет должен соответствовать определенным гигиеническим нормам. Он включает помещение для проведения массажа, раздевалку, душевую. Помещение, в котором проводится массаж, должно иметь площадь из расчета не менее 8 м² на одну массажную кушетку. Температура воздуха в помещении должна быть в пределах 20- 22°C, относительная влажность - не выше 60%. Важное значение имеет достаточное освещение, так как глаза массажиста утомляются быстрее, чем мышцы массирующей руки, что ведет к общей усталости. В норме наименьшая искусственная освещенность на уровне 0,8 м от пола при лампах накаливания должна быть не менее 75 лк, а при люминесцентных лампах - не менее 150 лк. Система вентиляции должна обеспечивать трехкратную смену воздуха в течение часа.

К оборудованию кабинета относится массажный стол, массажный столик для массажа в положении сидя, шкаф для хранения простыней, полотенец, массажного инвентаря, регистрационный стол, аптечка, раковина для мытья рук.

Конструкция современных массажных столов позволяет приподнимать или, наоборот, опускать головную и ножную часть, что способствует созданию необходимой конфигурации стола для придания физиологического положения человеку во время массаж. Для этого используются также различные валики

Гигиена массажиста. Массажист должен быть хорошо физически подготовлен, так как в процессе работы получает большую нагрузку. При длительной работе могут развиваться профессиональные заболевания, такие как гипертония, заболевания суставов, варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, плоскостопие. Обувь у массажистов должна быть удобной. Массажисту надо тщательно следить за чистотой рук, коротко стричь ногти; снимать перед массажем кольца, ручные часы, чтобы не повредить кожу массируемого.

Гигиена массируемого. Перед каждым сеансом массируемый должен мыться, что способствует очищению кожи, расслаблению мышц и улучшению кровообращения. Массаж следует проводить спустя два часа после приема пищи и заканчивать за 30 мин. до приема пищи.

Необходимо строго соблюдать два основных условия, которые обеспечат эффективное выполнение массажа: максимальное расслабление мышц у массируемого и устойчивое положение массируемой части тела.

Наиболее полное расслабление наступает, когда суставы конечности согнуты под определенным углом. Расслаблению мышц мешают выполнение приема холодными руками, грубые (рывковые) движения, причиняющие боль, и охлаждение не массируемых участков тела.

Для устойчивости необходима твердая опора в виде кушетки, стола, на которой должна быть расположена массируемая область. С целью удержания провисающих в воздухе частей тела, массажист должен использовать валики, мешочки, свою свободную руку и т.д.

При проведении массажа применяются различные вещества, делающие кожу более гладкой и предохраняющие ее от раздражения и травмирования. Такими свойствами обладает тальк. Он впитывает пот, не вызывает раздражения, значительно меньше засоряет ее поры, чем, например, вазелин. Тальк употребляют в небольшом количестве.

При массаже также широко используются различные растирки. В зависимости от вызываемого эффекта их можно условно разделить на четыре группы:

- согревающие (апизартрон, випратокс, финалгон и др.);
- обезболивающие (лазонил, лидокорт, херудоид и др.);
- рассасывающие (гепариновая мазь, мобилат, У-паста и др.);
- противоотечные, влияющие на сосуды (троксевазин, васкулярин, венорутон и др.).

Средства, применяемые для массажа (кремы, гели, мази).

Для профилактики и лечения различных заболеваний применяются специальные мази, которые положительно воздействуют на мышцы и ткани за счет содержащихся в них компонентов.

Противовоспалительные мази включают в себя ароматические масла, гепария, конский каштан, арнику, эфирные масла, гиалуронидазу. Гиперemiрующие мази содержат никотиновую кислоту, метилсалицилат, камфору, капсицин, змеиный, а также пчелиный яды. Они воздействуют на расширение сосудов и активизируют мышечный кровоток.

Мази используются для снятия болей, скорейшего восстановления травмированных тканей и повышения температуры массируемых мышц и тканей.

При работе со спортсменами используются такие мази, как финалгон, дольпик, никофлекс, венорутон и др..

В их состав входят активные ингредиенты, которые хорошо всасываются сквозь кожу и проникают в кровеносные сосуды.

В целях профилактики и лечения травм и заболеваний* опорно-двигательного аппарата применяются противовоспалительные и гиперemiрующие мази, которые используются в сочетании друг с другом.

При нанесении мазей на кожу нельзя забывать о тяжести травм и степени заболеваний опорно-двигательного аппарата. При острой травме в

первые три дня можно использовать только гели, а в последующие дни должны сочетаться гиперемизирующие и противовоспалительные мази. Сначала выполняется массаж с применением разогревающих мазей, после которого наносится противовоспалительная мазь, впоследствии фиксируемая повязкой.

В период острой травмы лучше всего применять гели, т. к. они охлаждают, но не раздражают кожу, а также снимают болевые ощущения. Во избежание гиперемии и дополнительного травмирования поврежденных тканей гель следует накладывать, а не втирать. После этого поврежденный участок следует обернуть тонкой Полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Во время последующего наложения геля, остатки предыдущего нужно удалить ватным тампоном, а травмированный участок протереть спиртом и по прошествии 15-30 минут наложить повязку с гелем.

На 4-7 день, после того как снята острая боль, при выполнении массажа используются разогревающие мази.

При заболеваниях и травмах, связанных с опорно-двигательным аппаратом, мазь следует накладывать в небольшом количестве, т. к. процесс всасывания протекает медленно. После предварительного массажа с использованием разогревающей мази значительно увеличивается впитывание мази. Ее не рекомендуется наносить на слой геля, потому что он образует пленку, через которую мазь не сможет впитаться.

Чтобы мази впитывались быстрее, их следует сочетать с различными тепловыми компрессами: на слой мази необходимо наложить повязку, смоченную горячей водой или спиртом, обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Следует соблюдать особую осторожность при использовании компрессов во время травм лучезапястного, голеностопного и др. суставов, т. к. они могут обострить боль и обжечь кожу. Также возможен ожог при использовании компрессов с разогревающими мазями, например финалгоном.

Нередки случаи аллергических реакций на разогревающие мази у спортсменов, они выражаются в покраснении кожи, припухлостях и пр. В связи с этим перед их использованием необходимо провести тест на чувствительность: небольшое количество мази втирается в кожу. Если по прошествии нескольких часов никаких изменений на коже не обнаружено, то ее можно применять. Часто аллергические реакции наблюдаются у тех спортсменов, которые продолжительный период пользовались какой-то мазью.

В первые три дня, после получения травмы, применяются такие гели, как хирудоид, троксевазин-гель, опиноголь и др..

В последующие четыре дня разогревающие мази (капсодерма, дольпик, никофлекс) используются в сочетании с противовоспалительными мазями (мобилат, бруфен, хирудоид).

Клинически установлено, что после применения разогревающих мазей (слонц, рейневрол, никофлекс) возникает гиперемия кожи. Образуется она в результате впитавшихся компонентов и механического фактора.

Результатом увеличения скорости потребления кислорода клетками травмированных тканей являются снижение болей и активизация функций опорно-двигательного аппарата.

Успокаивающее и расслабляющее действие на травмированный участок оказывают активные компоненты, входящие в состав мазей. При их использовании значительно сокращаются сроки лечения.

Анестезирующая жидкость состоит из ментола, новокаина, анестезина и спирта. Она используется при следующих заболеваниях: радикулит, миозит, а также при ушибах и растяжениях сумочно-связочного аппарата. На травмированный участок наносится небольшое количество жидкости, затем втирается массирующими движениями.

Апизартрон включает метилсалицилат, горчичное масло, пчелиный яд. Применяется при миозите, невралгии, ушибах, радикулите и др. На больной участок накладывается небольшое количество мази. После ее впитывания, которое происходит через 1-2 минуты, выполняется массаж. Массаж с использованием мази проводится от 1 до 3 раз в день. Если наблюдается большая чувствительность к препарату, то применение следует начинать с наименьшей дозы (до 1 г). При нормальной реакции на препарат дозу можно увеличить.

В состав **бальзама “Санитас”** входят: метилсалицилат, мелиссовое и эвкалиптовое масла, камфора, свиной жир или вазелин, скипидар.

Бом-бенге состоит из ментола, вазелина и метилсалицилата. Используется как и другие подобные мази.

Венорутон-гель используется при ушибах, острых травмах, отеках, тромбозах и др. Обладает охлаждающим эффектом, расслабляет мышцы, снимает болевые ощущения. Применяется следующим образом: на поврежденный участок гель наносится несколько раз в течение дня и фиксируется л. связкой. При использовании Венорутон-геля противопоказаны тепловые процедуры!

Випратокс состоит из метилсалицилата, камфоры, змеиных ядов. Показан при таких заболеваниях, как артрит, периартрит, а также миозит, и повреждения сумочно-связочного аппарата, ушибы. Сначала мазь накладывается на поврежденный участок, а затем выполняется массаж.

Випросал включает салициловую кислоту, глицерин, парафин, вазелин, пихтовое масло, камфору, яд гюрзы. Небольшое количество мази наносится на болезненное место, после чего производится сеанс массажа.

В состав **Вирапина** входит большое количество пчелиного яда. Мазь используется при артритах, радикулитах, миозитах, ушибах. На больной участок накладывается небольшое количество мази, затем выполняется массаж продолжительностью 5-10 минут.

В 1 г **Гепариновой мази** содержится 200 усл. ед. гепарина. Снимает отеки, рассасывает инфильтраты, оказывает антисептическое действие.

Используется при тромбозе, лимфостазе, варикозном расширении вен, венозном отеке, язвах на голени, ушибах и воспалительных процессах. На болезненный участок накладывается мазь и фиксируется при помощи повязки.

Гимнастогал показан при бронхите, радикулите, артрите, люмбаго, миозите, растяжениях и ушибах сумочно-связочного аппарата и др. При бронхите наносится на область трудной клетки. Мазь оказывает хороший тепловой эффект. На болезненную область наносится немного мази, затем выполняется массаж. По окончании массажного сеанса необходимо вымыть руки горячей водой.

Жидкость **Камфоцин**, которая включает салициловую кислоту, настойку перца, камфору, скипидар, касторовое масло, используется при ушибах, растяжениях, миозитах и артритах.

Капситрин состоит из раствора аммиака, а также настоек стручкового перца и аверобоя. Применяется для лечения миозитов, радикулитов, ушибов и др.

В состав мази **Капсодерма** входят капсаicin, камфора, активные компоненты. Доказана при ишиасе, миозите, люмбаго, ревматоидном артрите, различных мышечных болях и растяжениях, а также бурситах. Небольшое количество мази наносится на болезненный участок, и выполняется массаж. При экскориациях применение капсодермы противопоказано.

Лидокаин содержит в своем составе лидокаин и другие активные ингредиенты. Используется при травмах опорно-двигательного аппарата. При острых травмах в течение суток применяется многократно. На болезненное место накладывается мазь, затем она втирается.

Мазь ментоловая включает ланолин, ментол, метилсалицилат и желтый воск. Применяется при мышечных болях, артритах, ушибах и др.

В состав **Миотона** входят масла, лекарственные растения, активные компоненты. Мазь активизирует кровообращение, оказывает антисептическое действие, снимает боль. Существуют несколько видов миотона: А, В, С. Миотон-В используется перед спортивным состязанием или предстоящей физической нагрузкой. Он разогревает мышечные ткани. Миотон-А показан после тренировки или соревнования. Благодаря разогревающему свойству он снимает мышечное напряжение. Так-же он используется при восстановительном массаже. При травмах различного характера, воспалительных процессах применяется Миотон-С. Он используется также перед и соревнованиями и тренировками. Следует избегать попадания данной мази на слизистые оболочки и ссадины.

Метилсалицилат обладает антисептическим действием, снимает боль, используется как в чистом виде, так и в смеси с жирными маслами и хлороформом — при радикулите, люмбаго, миозите.

Нефталгин представляет собой анальгезирующую эмульсию, которая содержит анальгин, кислоты кашалотового жира, метилсалицилат,

нафталанскую нефть. Применяется при ушибах, растяжениях, радикулитах и др.

Нео-капсидерм состоит из камфоры, масел и других ингредиентов. Используется главным образом при различного рода повреждениях сумочно-связочного аппарата, а также ушибах, миозитах и люмбаго. Применяется данная мазь следующим образом: небольшое ее количество наносится на больной участок, после чего проводится сеанс массажа.

Никовен включает гепариноид, бензилникотин и активные компоненты. Показан при гематомах, варикозном расширении вен, растяжениях и ушибах. Небольшое количество мази накладывается на больное место, затем выполняется массаж. Вместо массажа можно наложить повязку.

Никодан состоит из гепарина и активных веществ. Он показан при хроническом бронхите, ревматизме, различного рода мышечных болях и растяжениях сумочно-связочного аппарата. Сначала на больной участок наносится небольшое количество мази, а затем выполняется массаж. Сеанс массажа можно заменить наложением повязки. Перед применением мази необходимо провести тест на чувствительность кожи к этому препарату.

В состав спортивного крема **Никофлекс** входят лавандовое масло, капсацин, этилникотинад. Он используется при различных ушибах, мышечных болях, судорогах и т. д. Небольшое количество крема накладывается на больной участок, затем проводится сеанс массажа. Следует отказаться от применения никофлекса при йс-кариациях на коже.

Реймон-гель состоит из активных компонентов. Он используется при растяжениях и ушибах, мышечных болях ревматического характера, периартритах, ишиасе и др. Гель накладывается на больной участок и фиксируется повязкой.

Репарил-гель состоит из гепарина, конского каштана, которые способствуют снижению болевых ощущений. Активные компоненты, входящие в состав геля, быстро проникают в кожу и оказывают охлаждающий эффект, снижают количество накопившейся воды в тканях и отеки, снимают боль и оказывают разогревающее и антисептическое действия. Гель применяется при воспалительных процессах различного характера, лимфостазе, отеках. Небольшое его количество наносится на болезненный участок и фиксируется повязкой. При острой травме необходимо накладывать повязку с гелем многократно.

Спортивный крем **Рихтофит-спорт** (Венгрия) содержит экстракты лекарственных растений, масла и другие активные компоненты. При использовании крема во время массажа достигается эффект релаксации мышц, регенерации кожи, а также снимается воспаление. Крем показан при ушибах, растяжениях, миозитах, миалгиях и др. Он наносится на травмированный участок и втирается.

Троксевазин-гель состоит из активных компонентов и оказывает антисептическое и обезболивающее действия. Используется при посттравматическом синдроме, венозной недостаточности, отеках.

Применяется следующим образом: небольшое количество геля накладывается на болезненное место и фиксируется повязкой.

Финалгон содержит из 2,5% бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты и 0,4% ванилиламида нониловой кислоты. Рекомендуется при артрите, люмбаго, неврите, ревматической боли в суставах и мышцах, нарушении кровообращения, радикулитах. Мазь наносится на больной участок кожи и тщательно втирается. Применение мази следует начинать с минимальных количеств. Не следует использовать мазь при гиперчувствительной коже. Нужно избегать попадания мази на слизистые оболочки и поврежденные участки кожи, ссадины. По окончании сеанса массажа следует тщательно вымыть руки горячей водой с мылом.

Эфкамон содержит метилсалицилат, гвоздичное и эвкалиптовое масла, камфору, ментол и другие ингредиенты. Он оказывает обезболивающее действие и применяется при ушибах, люмбаго, миозитах и радикулитах. Способ применения: на больной участок наложить немного мази и выполнить массаж.

4. Особенности костной, мышечной системы, связочно-суставного аппарата, дыхательной, сердечнососудистой и нервной систем спортсмена в условиях различной нагрузки. Действие массажа на эти органы и системы.

Теоретическое занятие.

В результате систематических занятий спортом в организме спортсмена происходят разнообразные адаптационные перестройки, обусловленные спецификой конкретного вида спортивной деятельности и проявляющиеся как в условиях относительного покоя, так и в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Эти перестройки в организме характеризуются экономизацией функционирования всех центральных и периферических механизмов, обеспечивающих деятельность спортсмена в зависимости от конкретного вида спорта.

Систематическая активация процессов приводит к расширению диапазона функциональных свойств на всех уровнях **центральной нервной системы** — возбудимости, подвижности, устойчивости.

Двигательный аппарат. Увеличение поперечника трубчатых костей, утолщение коркового слоя, разрастание выступов и шероховатостей, повышающих механическую прочность костей и надежность работы мышц. Увеличивается масса мышц (гипертрофия), особенно выполняющих силовые и статические нагрузки, улучшается их кровоснабжение, возрастают запасы гликогена и миоглобина в мышцах, а также содержание АТФ. Все это приводит к улучшению возбудимости, сократимости и упруго-вязких свойств работающих мышц.

Энергообеспечение. В покое обычно сохраняется азотистое равновесие. У юных спортсменов и в подготовительном периоде азотистый баланс, как правило, положительный, что обусловлено ростом мышечной массы. Значительное развитие **дыхательной** мускулатуры обеспечивает ЖЕЛ до 5 — 7 л. ЧД в покое урежается до 15—10 раз в мин, а при нагрузке увеличивается до 60 раз. Потребление кислорода в покое не превышает 0,3—0,5 л/мин, а при нагрузке достигает 6 л/мин. Интенсификация тканевого газообмена обуславливает увеличение артерио-венозной разницы содержания кислорода от 6 % в покое до 18 % при физической нагрузке. Наиболее выраженная функциональная перестройка наступает со стороны **сердечно-сосудистой системы**. Гипертрофия миокарда и расширение полостей приводят к увеличению общего объема сердца до 1500 см³—на 30—40% больше, чем у нетренированных. Однако, этот показатель изменчив и зависит от этапа тренировочного процесса. В покое преобладает парасимпатическая регуляция вегетативных функций, особенно по ЧСС. АД в покое у спортсменов мало отличается от лиц, не занимающихся спортом, а при физической нагрузке систолическое АД может возрастать до 300 мм рт. ст., а диастолическое — значительно снижаться.

Таким образом, физиологические процессы, протекающие в организме спортсменов в условиях относительного покоя, отличаются большей экономичностью, по сравнению с лицами, не занимающимися спортом. В связи с этим функциональные резервы организма спортсмена, мобилизуемые при выполнении физических нагрузок, характеризуются значительно большим объемом, чем у нетренированных.

Достижение высокого уровня функциональных резервов организма спортсмена обеспечивается путем — оптимизацией режима тренировочного процесса, т. е. распределения объема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов, через два последовательных процесса — утомления и восстановления.

Если тренировочная нагрузка выполняется в режиме слаженного взаимодействия всех компонентов системы (привычная работа), а в частности на фоне полного удовлетворения кислородного запроса, то никакого тренировочного эффекта при этом не достигается, т. к. отсутствует фактор утомления.

Утомление развивается только при таком режиме тренировки, когда достигается значительная мобилизация функциональных резерва на фоне обязательного кислородного долга. Другими словами, только стадия компенсированного утомления обуславливает оптимальный тренировочный эффект.

Снижение результата внешней работы, вызванное перенапряжением компенсаторных процессов - свидетельствует о переходе компенсированного утомления к декомпенсированному, указывает на чрезмерность выполняемых тренировочных нагрузок. В результате развивающейся кумуляции утомления может наступить болезненное состояние — перетренированность.

В процессе выполнения любых тренировочных или соревновательных нагрузок никакого совершенствования функциональных резервов в организме не происходит. Тренировочный эффект обеспечивается механизмами самостоятельной функциональной системы, которая запускается сразу же после завершения внешней работы, т. е. в восстановительном периоде.

Только максимально выраженное, но компенсированное утомление является наиболее эффективным пусковым механизмом специально вырабатываемой функциональной системы, обеспечивающей морфофункциональное совершенствование как управляющих (психический и нейродинамический), так и исполнительных (энергетический и двигательный) компонентов деятельности в конкретном виде спорта.

Любая функциональная система, направленная на достижение заданного спортивного результата и связанная с расходом соматических и вегетативных ресурсов организма, непрерывно чередуется с восстановительной функциональной системой, обеспечивающей расширение адаптационных резервов организма спортсмена

Характерной особенностью восстановительной функциональной системы является противоположная направленность функционирования ее компонентов: *психический* компонент обеспечивает блокирование внешних воздействий, т. е. настройку на отдых (психическое расслабление); *энергетический* компонент осуществляет ликвидацию кислородного долга и его последствий—восполнение запасов энергоемких фосфорных соединений АТФ, гликогена и кислорода (миоглобина) в работающих мышцах, сгорание недоокисленных продуктов в крови, ресинтез молочной кислоты и др. При этом фаза восполнения указанных ресурсов сменяется фазой их пластической реконструкции (сверхвосстановления) и особенно избирательной гипертрофии работающих мышц. Преобладание тонуса парасимпатической регуляции способствует переходу функционирования кардиореспираторной системы на более экономичный режим. Двигательный компонент обеспечивает работу мышц в режиме активного отдыха, способствующего ускорению восстановительных процессов.

Достижение максимальной **эффективности тренировок** возможно лишь при условиях строгого соблюдения режима восстановительного периода. Основным средством, обеспечивающим высокую эффективность восстановительных и реконструктивных процессов является **рациональный режим тренировочных нагрузок**—достижение максимальной выраженности компенсированного утомления (до первых признаков декомпенсации). Этот режим достигается благодаря учету многих факторов — индивидуализации объема, интенсивности и вариативности нагрузок, интервалов отдыха с учетом тренированности и состояния спортсменов.

Наиболее эффективным средством восстановления после больших тренировочных или соревновательных нагрузок является охранительный режим и психологическая разгрузка, а также полноценный сон. Применение этих средств нельзя форсировать. Разнообразные вспомогательные средства должны применяться сугубо индивидуально и не сразу после выполнения больших нагрузок. К этим средствам относятся «успокаивающие» и «тонизирующие» виды массажа и водных процедур, режим активного отдыха. Любое из этих средств, способствуя восстановительным процессам, является дополнительной нагрузкой для организма спортсмена.

Адаптационный тренировочный эффект достигается благодаря оптимальному режиму отдыха между отдельными тренировочными занятиями. В большом спорте, с целью максимально возможного увеличения общего объема тренировочных нагрузок, используется принцип дробных нагрузок. В течение дня спортсмен выполняет 3—4-х разовые тренировки на фоне недовосстановления, но с повторением этих циклов при достижении стадии сверхвосстановления к началу следующего дня занятий. При таком режиме выполнения тренировочных нагрузок, позволяющем достигать больших общих объемов, обеспечивается наиболее эффективный результат тренировочного процесса, особенно к ответственным соревнованиям.

Эффективность совершенствования организма спортсмена зависит от соотношения неспецифических и специфических (специальных) средств,

используемых на тренировках. Длительное использование в растянутом подготовительном периоде (напр. в футболе) неспецифических (преимущественно циклических упражнений) тренировочных нагрузок обуславливает совершенствование только тех звеньев суставно-мышечного аппарата, которые испытывали нагрузки в этих тренировках. Психический и нейродинамический компоненты в этих условиях практически не охватываются тренировочным процессом.

Совершенствование организма спортсмена обеспечивается преимущественно средствами избранного вида спорта и неспецифическими средствами, играющими вспомогательную роль типа разминочных, «общеразвивающих» или «втягивающих».

5. Методики и техники выполнения приемов спортивного массажа и их физиологическое действие на организм спортсмена. Приемы поглаживания, выжимания, растирания, разминания, вибрации, ударные приемы. Методические указания к их выполнению. Виды движений, применяемых в спортивной практике.

Теоретическое занятие

Приемы, используемые в процессе спортивного массажа:

1. **Поглаживание.** Основное воздействие оказывает на кожу с целью очистить ее от отмерших чешуек, улучшить функции потовых и сальных желез, усилить кровообращение в капиллярах, успокаивающе воздействовать на работу нервной системы. Прием великолепным образом приводит организм в боевую готовность перед началом спортивных соревнований. Поглаживание может выполняться одной либо двумя руками, медленно или ритмично. В зависимости от скорости массажа будет получен различный эффект – медленный массаж действует на человека успокаивающе, а ритмичный – возбуждающе. В случае выполнения приема двумя руками одна рука следует за другой, ведущей рукой, как бы копируя ее действия.

2. **Выжимание.** Применение приема поглаживания в значительно более ритмичной и быстрой манере с оказанием давления на массируемую область называется выжиманием. Воздействует как на поверхностные, так и на более глубокие слои кожи с целью возбуждения нервных рецепторных аппаратов, находящихся в сухожилиях, сосудах, подкожном периферийном слое мышц. Выжимание активизирует процессы тканевого обмена и согревает мышечную ткань, способствует ускорению движения крови и лимфы в организме. В отличие от поглаживания, выжимание действует на центральную нервную систему человека исключительно возбуждающе. Выполняется довольно просто – массажист при помощи одной либо двух рук основанием ладони и выступом большого пальца, плотно прижатого к указательному пальцу, оказывает давление на массируемую область.

3. **Растирание.** Отличием от приема “выжимание” является необходимость при проведении растирания оказывать более интенсивное давление на массируемую область, проводя действия значительно энергичнее. Применяется в областях наличия застойных явлений (пятки, внешняя сторона бедер, подошва), сухожилиях и суставах. Благодаря растиранию достигается разрушение патологических образований, приведение этих образований в максимально извлеченному состоянию для того, чтобы они без труда могли быть выведены из организма через лимфатические узлы.

4. **Активные и пассивные движения с сопротивлением.** Активные движения выполняются за счет усилия воли без каких-либо внешних физических воздействий. Данный вид движений актуален в случае необходимости повышения возбудимости нервной системы и укрепления мышц. Соответственно, пассивными движениями называются такие движения, для выполнения которых требуется внешняя сила, но нет

необходимости прилагать волевые усилия. Применяются для увеличения амплитуды движений в суставах.

Особый вид движений представляют движения с сопротивлением. Они выполняются и при помощи усилия воли, и с задействованием внешней силы, так как для его выполнения человеку приходится преодолеть сопротивление массажиста. Данный вид движений с успехом применяется во время лечебной гимнастики и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Как активные, так и пассивные движения направлены на улучшение подвижности в суставах, ускорению движения крови в сосудах, препятствию развития мышечных спазмов. При массаже активные движения обязательно должны соизмеряться с силой связочного аппарата и мышц на участке проведения движений. При выполнении движения с сопротивлением последнее изначально должно быть несильным, и постепенно сила сопротивления увеличивается, но в конце движения сила сопротивления снижается.

Рекомендуется с целью повышения эффективности массажа чередовать движения с растиранием и разминанием, тогда эффект массажа будет распространяться на суставы и находящиеся рядом ткани.

5. Разминание. Один из наиболее распространенных методов спортивного массажа, позволяющий значительно увеличить тонус мышц, повысить эластичность сухожилий, улучшает кровоснабжение, способствует регенеративным процессам. На центральную нервную систему метод оказывает возбуждающее действие.

6. Ударные приемы. Данные приемы способствуют активному притоку крови к области массажа, повышению мышечного тонуса. Воздействие на центральную нервную систему зависит от силы удара – чем сила удара выше, тем в большей степени достигается возбуждение ЦНС. Перед выполнением ударов необходимо максимально расслабить тело, после физических нагрузок применять ударные методы запрещено. Очень часто массажисты применяют метод ударов в случае необходимости вывести спортсмена из состояния сонливости, подготовить его к предстоящему соревнованию.

6. Цели, задачи, характеристика, особенности выполнения тренировочного, предварительного, восстановительного массажей в спортивной практике.

Теоретическое занятие.

Спортивный массаж — вид массажа, который применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов.

Различаются следующие виды спортивного массажа:

1. Тренировочный.
2. Предварительный.
3. Восстановительный.

Тренировочный массаж — составная часть тренировочного процесса, относящаяся к средствам спортивной тренировки.

Этот вид массажа помогает избежать утомления, перенапряжения спортсменов, поскольку при подготовке спортсменов высокого класса объем тренировочных нагрузок и их интенсивность весьма велики. Он способствует сохранению высокой тренированности, обеспечивает нужную психологическую и физическую подготовленность спортсменов.

Методика спортивного массажа находится в прямой зависимости от методики спортивной тренировки, вида спорта, интенсивности тренировочной нагрузки и ее объема. Тренировочный массаж имеет не менее важное значение, чем сама тренировка. Невозможно добиться высокого спортивного мастерства как без интенсивных тренировочных нагрузок, так и без массажа, поэтому тренировочный процесс должен обязательно включать эти две составные части спортивной тренировки.

Задачи, которые стоят перед тренировкой, должна учитывать методика тренировочного массажа.

Перед **тренировочным массажем** стоят **определенные цели**: максимально способствовать решению частных задач тренировочного занятия с помощью специальных упражнений и приемов (например, повышение амплитуды движений, улучшение эластичности связочного аппарата, умение расслаблять определенные группы мышц) и подготовить организм к последующим тренировочным занятиям.

Желаемого эффекта можно добиться только в том случае, если тренировочный массаж проводится методически правильно. Выбор методики производится в зависимости от продолжительности нагрузки и ее интенсивности, особенностей вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учитывая вид спорта и индивидуальные особенности спортсмена, назначается массаж различной силы. Обычно выполняется массаж средней силы.

Массаж должен выполняться безболезненно, это необходимо учитывать при массаже мышц, перенесших большую и непривычную нагрузку, а также при массаже после длительного перерыва в тренировке. Нужно соблюдать осторожность, особенно на первых сеансах массажа.

Продолжительность сеанса общего тренировочного массажа составляет в среднем 40-60 мин. Лишь в некоторых случаях, например, у спортсменов с большой мышечной массой, она может продолжаться более часа (табл. 1).

Определение интенсивности массажа зависит от вида спорта, реактивности организма массируемого, веса, состояния мышечной системы, спортивной формы, тренировочной нагрузки и других факторов.

Таблица 1

Вес, кг	Обычный массаж	Массаж в бане
До 60	40	20
От 61 до 75	50	25
От 76 до 100	60	30
Свыше 100	Более 60	35

Методика выполнения тренировочного массажа предусматривает, что время массажа активно работающих частей тела и мышц должно быть больше, чем время массирования участков тела, на которые приходится меньшая нагрузка. К примеру, при массаже спортсменов-велогонщиков и конькобежцев продолжительность массирования мышц груди, рук уменьшается, а продолжительность массажа мышц ног соответственно увеличивается. Общее время тренировочного массажа остается постоянным.

Приемы массажа выбираются в соответствии с задачами тренировочного занятия. Так, например, если перед гимнастами стоит задача развить гибкость связочно-суставного аппарата, то сеанс тренировочного массажа строится преимущественно с учетом разработки подвижности в суставах. С этой целью рекомендуется применять растирания и пассивные движения.

Когда проводится тренировочное занятие для штангистов или борцов, направленное на развитие силы, необходимо использовать массажные приемы и методику тренировочного массажа, которые в короткий срок обеспечивают снятие напряжения нервно-мышечного аппарата..

Основной целью тренировочного занятия является общая физическая подготовка, поэтому следует провести равномерный тренировочный массаж, который охватывает все мышцы и суставы. После того как выполнен массаж, рекомендуется принять горячий душ или пойти в

парную на 5-10 минут.

Наиболее эффективен тренировочный массаж, проводимый спустя 1,5-4 часа после занятия. Большую роль при этом играет время проведения тренировки. Если она проходила во второй половине дня и закончилась вечером, то после нее нужно сделать частный массаж, а утром — общий, если тренировка будет опять во второй половине дня.

После проведения интенсивного и глубокого тренировочного массажа непосредственно после напряженных нагрузок в мышцах могут возникнуть болевые ощущения.

Не рекомендуется также проводить тренировочный массаж спустя 8-10 часов после тренировки или на другой день.

Для того чтобы после тренировки массажист смог провести сеанс массажа с большим числом спортсменов, ему необходимо совместно с тренером спланировать тренировочное занятие таким образом, чтобы спортсмены заканчивали его не все вместе, а по одному.. Продолжительность сеанса массажа и его интенсивность не снижаются даже перед соревнованиями в тех случаях, когда интенсивность и объем тренировочных нагрузок снижаются и спортсмены за 1-2 дня до соревнований прекращают тренироваться.

В период проведения тренировочного массажа непосредственно перед соревнованиями массируется все тело. В это время особое внимание уделяется мышцам и суставам, на которые падает основная нагрузка.

Во время длительных переездов спортсменов, когда нет возможности продолжить тренировки, используют тренировочный вид спортивного массажа, способствующий поддержанию состояния тренированности.

Сеансы тренировочного массажа нужно проводить по графику (с учетом 6-10 тренировочных занятий) в семидневном тренировочном цикле: сеансов общего тренировочного массажа — 3, частного — 4.

- 1-й день — частный массаж,
- 2-й день — общий массаж,
- 3-й день — частный массаж,
- 4-й день — общий массаж,
- 5-й день — частный массаж,
- 6-й день — общий массаж,
- 7-й день — частный массаж.

Данная схема, конечно, может меняться в зависимости от количества и периодизации тренировок, а также от общего состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей и изменений нагрузок как в недельном цикле тренировок, так и в каждом отдельном занятии.

Сеанс общего массажа можно заменить сеансом частного в том случае, если в тренировочный режим спортсмена вносятся изменения в виде дополнительного отдыха, посещения парной и т. п.

В день, свободный от тренировочного занятия, проводится частный или общий массаж, при котором учитываются нагрузка, приходящаяся на отдельные участки тела. Общий тренировочный массаж в бане, который предполагает предварительное посещение парного отделения, необходимо проводить один раз в неделю.

Предварительный массаж.

Данный вид массажа применяется непосредственно перед нагрузкой. Его целями является оказание помощи спортсмену перед тренировкой и увеличение функциональных возможности организма перед выступлением на соревнованиях.

Предварительный спортивный массаж состоит из нескольких **подвидов**, каждый из которых выполняет определенные задачи и имеет свою методику:

1. Разминочный массаж.
2. Массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий и успокаивающий)
3. Согревающий массаж.

Разминочный массаж.

Его применение необходимо перед выступлением на соревновании или перед тренировкой. После проведения разминочного массажа увеличивается работоспособность к моменту выполнения упражнения, старта и т. д. Сеанс такого массажа благоприятствует перераспределению крови в организме и улучшению кровоснабжения работающих мышц, а также увеличению притока крови по венам к сердцу.

Во время проведения разминочного массажа нужно применять приемы, которые наиболее эффективно влияют на кровообращение. К этим приемам относятся двойное кольцевое разминание и двойной гриф. Их необходимо применять в комплексе с выжиманием, валинием и потряхиванием. Экспериментально установлено, что число сердечных сокращений увеличивается под действием разминания.

Для наилучшей подготовки мышц к предстоящей физической нагрузке нужно провести сеанс разминочного массажа, в который необходимо включить приемы, влияющие на упругость мышц и способствующие их большей растяжимости. Максимально эту задачу решает разминание, оно увеличивает температуру мышц, улучшает их вязкость и повышает скорость протекающих в них химических реакций. В процессе разминания раскрываются капилляры, за счет чего усиливается кровоснабжение мышц.

Кроме того, сеанс разминочного массажа помогает подготовить дыхательную систему к нагрузке. Он влияет на частоту и глубину дыхания и играет не последнюю роль в регулировании и согласованности функций дыхания, кровообращения и других систем и органов перед предстоящей нагрузкой.

Разминочный массаж необходим и для облегчения процессов терморегуляции. Если перед физической нагрузкой не проводился сеанс массажа, теплопродукция превышает теплоотдачу и происходит повышение температуры тела.

Благодаря разминочному массажу деятельность физиологических процессов теплоотдачи облегчается, т. к. во время массирования происходит расширение сосудов кожи и усиление работы потовых желез.

Благотворное влияние оказывает разминочный массаж на состояние центральной нервной системы. Он способствует увеличению возбудимости нервных центров, подвижности нервных процессов, производит подготовку вегетативных функций к предстоящей мышечной деятельности. В результате повышения возбудимости нервной системы латентное время сокращения и расслабления мышц уменьшается.

Разминочный массаж оказывает большое влияние на скорость двигательной реакции. Увеличение скорости двигательной реакции происходит после 6-минутного разминочного массажа, что очень важно для таких видов спорта, как фехтование, бокс и др.

С помощью разминочного массажа можно решить такие важные задачи, как общая подготовка спортсмена к предстоящей физической нагрузке и специальная подготовка.

При общей подготовке спортсмена проведение разминочного массажа влияет на усиление функций различных физиологических систем. Производится общая подготовка при помощи подбора и методики проведения приемов массажа.

Если необходимо провести специальную подготовку спортсмена, разминочный массаж нужно выполнять таким образом, чтобы усилить функции систем, на которые будет падать основная нагрузка в течение тренировки или соревнования.

В том случае, когда спортсмена ожидает работа с большими нагрузками, проводить разминочный массаж следует медленно, глубоко и продолжительно. А если спортсмену предстоит выполнить скоростную и интенсивную работу, то массаж нужно делать более энергично.

Массаж в предстартовых состояниях.

Предварительный массаж способствует регуляции предстартовых состояний спортсмена, он уменьшает избыточное возбуждение при стартовой лихорадке и снимает угнетенное состояние при стартовой апатии.

Предстартовое состояние является условным рефлексом, раздражителями которого могут быть обстановка, встреча с противником и другие факторы. Функция предстартового состояния в том, что оно как бы настраивает и готовит организм к предстоящей спортивной деятельности. Спортсмены воспринимают предстартовое состояние как обычное волнение при выходе на старт. Данное состояние характеризуется повышением артериального давления крови, усилением дыхания, учащением пульса и т. д.

В зависимости от эмоциональной окраски предстартового состояния спортсмена должна строиться методика предварительного массажа.

Существует **три вида эмоций**, характеризующих предстартовое состояние:

боевая готовность к предстоящему соревнованию, что является положительной реакцией;

предстартовая лихорадка — повышенная реакция;

стартовая апатия — пониженная реакция.

Наиболее полезным видом предстартового состояния является боевая готовность. В этот момент в организме происходят физиологические сдвиги, которые соответствуют предстоящей работе — спортсмен полностью собран и уверен в себе. При таком состоянии спортсмена применяется разминочный или согревающий предварительный массаж.

Характерным признаком предстартовой лихорадки является повышенная возбудимость спортсмена в предстартовый момент, которая сопровождается значительными сдвигами в функциональном состоянии организма.

В результате этого наблюдаются следующие признаки: раздражительность, возбуждение, повышение температуры тела, озноб, бессонница, головная боль, потеря аппетита и др.

Эмоциональное состояние можно привести в норму, если правильно подобрать приемы успокаивающего массажа.

Чтобы снять нервное напряжение при предстартовой лихорадке, следует использовать такие приемы, как поглаживание и потряхивание. Они должны выполняться на больших участках тела (спине, области таза, бедрах). После применения этих приемов пульс и дыхание становятся реже, артериальное давление крови снижается.

Для уменьшения возбудимости при предстартовой лихорадке применяют успокаивающий массаж, продолжительность которого — 7-10 минут. Используются приемы: комбинированное поглаживание (4-5 минут); легкое ритмичное разминание (1,5-2 минуты); потряхивание (1,5-2 минуты).

Стартовой апатией называется состояние своеобразного торможения, возникающего в основном как следствие чрезмерного стартового возбуждения. Стартовая апатия характеризуется более медленными процессами возбуждения. В результате у спортсмена возникает неуверенность в своих силах, которая выражается в уменьшении скорости двигательной реакции, понижении внимания, нежелании разминаться и участвовать в соревнованиях, в вялости, сонливости.

Очень трудно вывести организм спортсмена из такого состояния, особенно если оно появилось за 2-3 часа до старта. Решить эту проблему поможет массаж, но для некоторых спортсменов следует увеличивать продолжительность сеанса.

Когда у спортсмена наблюдается состояние стартовой апатии, применяется тонизирующий стартовый массаж. Продолжительность сеанса - 9-12 минут (в зависимости от вида спорта). При этом выполняются следующие приемы: разминание (6-8 минут); выжимание (1,5-2 минуты); ударные приемы — поколачивание, рубление, похлопывание (2-2,5 минуты).

Благодаря своему физиологическому воздействию эти приемы способствуют быстрейшему выходу спортсмена из состояния апатии, помогают ему стать активным и энергичным.

Предварительный предстартовый массаж, применяемый при **стартовой апатии** и **стартовой лихорадке**, должен быть окончен за 5-7 минут до старта. Массаж лучше проводить в помещении, теплом и изолированном от внешних раздражителей. Также его можно выполнять на воздухе, но при этом необходимо, чтобы место проведения массажа находилось в тени и было загорожено от ветра..

Несмотря на то, что в настоящее время с помощью психологов большинство спортсменов владеет способами саморегуляции эмоциональных состояний, на соревнованиях международного масштаба эмоциональные сдвиги бывают так велики, что спортсмены не могут самостоятельно урегулировать состояние своего организма. В такой ситуации предварительный предстартовый массаж в сочетании с элементами внушения способен оказать значительную помощь.

Согревающий массаж выполняется при возникновении угрозы переохлаждения организма или отдельных частей тела . Его проводят непосредственно перед тренировкой, соревнованием или во время соревнования (между забегами, заплывами, схватками).

Согревающий предварительный массаж благотворно влияет на процесс кровообращения в тех частях тела, которые подверглись охлаждению на соревнованиях, что часто происходит в таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика и др. Согревающий массаж способствует быстрому и глубокому разогреванию мышц, повышению их сократительной способности.

В результате проведения согревающего массажа повышается температура тела, мышцы и связки становятся более эластичными и подвижными, они меньше подвержены травмам. Суставы, связочный аппарат и мышцы чаще повреждаются, если они плохо разогреты.

Согревающий массаж необходим спортсменам, если тренировки или соревнования проводятся на воздухе или в холодном помещении, а также в тех случаях, когда старт в силу различных причин откладывается, затягивается перерыв между попытками, когда соревнования продолжаются в течение длительного времени. Когда возникают подобные ситуации, сеанс согревающего массажа должен проводиться в течение 5-10 минут. Массаж необходимо закончить за 2-3 минуты до выхода спортсмена на старт.

Согревающий массаж **выполняется в быстром темпе**, энергично. В процессе сеанса поглаживание чередуется с разминанием и растиранием всего тела. Перечисленные приемы вызывают прилив крови к поверхности кожи и ощущение тепла. Когда массаж на какой-либо части тела закончен, необходимо закрыть эту часть теплым одеялом. Если провести массаж в положении лежа не представляется возможным, его следует сделать

непосредственно рядом со стартом, рингом, ковром и т. д. в положении массируемого стоя.

Согревающий массаж через одежду производится мотогонщикам, лыжникам, конькобежцам, т. е. тем спортсменам, которые участвуют в соревнованиях в специальных закрытых спортивных формах.

При проведении частного согревающего массажа на суставах или отдельных участках тела применяются в основном приемы растирания в сочетании с энергичным концентрическим поглаживанием и активно-пассивными движениями.

При необходимости быстрого согревания того или иного участка тела, а также для более продолжительного поддержания тепла в отдельных мышцах при выполнении согревающего массажа можно использовать специальные мази.

Для того чтобы восстановление организма после выступления или тренировки осуществилось быстрее, необходимо использовать **восстановительный массаж**.

Наилучший эффект достигается при проведении восстановительного массажа непосредственно после гидропроцедуры (теплый душ, 5-12-минутные ванны, плавание в бассейне) или паровой бани, которые способствуют расслаблению мышечной ткани. Параллельно с восстановительным массажем в качестве вспомогательных средств применяют физиотерапию (ультрафиолетовое, инфракрасное облучение и др.), дыхание кислородом, аутогенную тренировку.

При назначении восстановительного массажа в первую очередь учитывается характер выполненной нагрузки (объем, интенсивность и т. д.). При этом следует иметь в виду, что после продолжительных и интенсивных нагрузок утомление сохраняется дольше, чем после кратковременных. Спортсмены, работающие на спринтерских дистанциях, за короткий промежуток времени расходуют большое количество энергии. В мышцах происходит ускоренный распад энергетических веществ в анаэробных условиях, количество продуктов распада резко возрастает. Когда работа заканчивается, то происходит восполнение кислородного долга.

К восстановительному массажу переходят только после того, как пульс и частота дыхания спортсмена пришли в норму после нагрузок. Как правило, промежуток времени между нагрузками и массажем составляет 10-15 минут.

Продолжительность сеанса массажа зависит от вида спорта, она составляет 5-10 минут. С особой тщательностью массируются те мышцы, на которые падала основная нагрузка.

На соревнованиях (в легкой атлетике, плавании, велоспорте и т. д.) случаи максимальной нагрузки нередки. Поэтому из набора приемов восстановительного массажа, проводимого в перерыве между нагрузками, необходимо убрать поглаживание, так как оно способствует расслаблению

мышц и замедляет двигательную реакцию. Рекомендуется применять выжимание, разминание (особенно двойное ординарное, двойное кольцевое), растирание основанием ладони и подушечками пальцев. После каждого приема разминания следует выполнять потряхивание.

Когда перерывы между нагрузками составляют 1,5-3 часа, то полезно делать восстановительный массаж в душе или после 3-4-минутного пребывания в суховоздушной бане. Продолжительность массажа должна быть 7-15 минут. Если условия не позволяют провести такой массаж, то нужно выполнить сухой восстановительный массаж.

По окончании сеанса массажа спортсмен должен одеться и провести некоторое время в покое. Через час "желательно провести повторный сеанс 5-минутного частного восстановительного массажа. Если первый сеанс восстановительного массажа проводится непосредственно после выступления спортсмена, то восстановительный период будет проходить гораздо быстрее и равномернее, при этом будет повышаться работоспособность.

7. Показания, методические указания к проведению общего и частного спортивного массажа. Частный массаж области спины, шеи, трапециевидных мышц, плеча, предплечья, кисти и суставов верхней конечности.

Теоретическое занятие.

Частным массажем называется такой сеанс массажа, при котором массируется отдельно какая-то часть тела (спина, нога, рука, мышца). Продолжительность сеанса частного массажа зависит от задачи массажа, вида массажа, массируемой части тела. Если массаж проводится на суставе большого пальца руки, то для этого достаточно 3-5 мин., если массируют спину необходимо 20-25 мин.

Общим называется такой сеанс массажа, при котором массируется все тело человека, независимо от продолжительности. В различных системах массажа на общий массаж отводится разное время – в среднем 45 мин. Распределение по отдельным участкам тела в сеансе общего ручного массажа примерно следующая:

- спина, шея, надплечье, таз – 8 мин.;
- бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы и стопы – 16 мин.;
- плечи, локтевые суставы, предплечья, лучезапястные суставы, кисти и пальцы – 14 мин.;
- грудь, живот -7 мин.

Время на выполнение отдельных приемов распределяется следующим образом: на поглаживание, ударные приемы, встряхивание, активно-пассивные движения – 10%; на выжимание, растирание – 40%; на разминание – 50%.

Сеанс общего массажа начинают со спины и шеи (дальних участков). Затем массируют ближнюю руку (вначале плечо – внутреннюю часть, затем локтевой сустав, предплечье и ладонную часть кисти). После этого массируемый кладет руку перед лицом (кисть на расстоянии 15-20см от головы) и массируют плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть с другой стороны. Все то самое массажист повторяет, перейдя на противоположную сторону. После этого массируют ягодичные мышцы и крестец сначала с одной стороны, потом с другой, затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав сначала с одной, потом с другой стороны, далее икроножную мышцу и ахиллово сухожилие поочередно с двух сторон. Пятки, подошвенную часть стоп, пальцы рекомендуют массировать в последнюю очередь. После этого массируемый ложится на спину и массируется дальняя сторона груди, ближняя рука. После перехода массажиста массируется другая часть груди и рука. После этого поочередно массируют бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, стопы, пальцы ног. Заканчивают сеанс общего массажа всеми приемами на животе.

Сеанс частного массажа начинают с поглаживания, что способствует расслаблению мускулатуры. После поглаживания переходят к более глубоким

приемам: выжиманию, разминанию, потряхиванию, растиранию, движениям в суставах, ударным приемам. Между всеми приемами делают поглаживание. Массируя сустав выполняют поглаживание и растирание. Перед выполнением движений необходимо подготовить мышцы приемами разминания. Заканчивают сеанс массажа поглаживанием или на конечностях – встряхиванием.

Методика сеанса частного массажа не имеет конкретной схемы. Методику сеанса частного восстановительного массажа определяют следующие моменты:

- продолжительность сеанса;
- продолжительность каждого приема;
- сочетание приемов;
- вид спорта;
- пол массируемого;
- возраст массируемого;
- степень утомляемости;
- степень тренированности;
- число тренировок в день;

- время отдыха от 1-ой до 2-ой тренировки. В любом сеансе массажа первые приемы должны быть легкими, массируются вначале поверхностные ткани, затем более глубокие.

8. Последовательность, продолжительность, методические указания к частному массажу области таза, бедра, голени, стопы и суставов нижней конечности.

Теоретическое занятие.

При частном массаже массируется отдельно какая-то часть тела. Продолжительность зависит от задач массажа, вида массажа и массируемой области.

На область таза используют следующие приемы:

Поглаживание – попеременное, комбинированное, двумя руками;

Выжимание – проводится поперечно или ребром ладони по 2-3 участкам (вдоль подъягодичной складки).

Разминание – ягодичных мышц проводится по вершине ягодичной мышцы,

Вдоль гребня подвздошной кости, одной или двумя руками продольно по 2-3 линиям. Применяют все виды разминания.

Растирание – используют на крестце, вдоль позвоночного столба и линиям прикрепления больших ягодичных мышц, вдоль гребней таза, тазобедренного сустава. Приемы чередуют с потряхиванием и ординарным разминанием, чтобы расслабить мышцы. После растираний проводят обязательно различные движения. Приемы выполняют сначала на одной, затем другой стороне.

Область бедра начинают обрабатывать с задней поверхности. На бедре выполняют приемы поглаживания, выжимания, растирания, разминания и потряхивания. Используют для массажа различные исходные положения: сидя в упоре сзади, на бедре у массажиста.

Область коленного сустава массируют с задней, боковых поверхностей и с передней поверхности. Применяют приемы поглаживания концентрического, растирания строго по боковым поверхностям. Приемы выполняются с отягощением и без, смещают надколенник и заканчивают сеанс сгибанием и разгибанием в суставе.

Массаж икроножной мышцы состоит из приемов поглаживания, выжимания, разминания и ударных приемов.

Для массажа ахиллова сухожилия голень пациента должна быть приподнята под углом 45-90 град. Применяют приемы поглаживания, растирания и движения. После чего переходят к массажу стопы. Его начинают с пятки, тщательно массируется пяточный бугор. Подошва обрабатывается в положении голени под углом 45-90 град. Приемы проводят с отягощением.

Массаж голени выполняется из нескольких исходных положений: лежа на спине и нога вытянута; лежа на спине и нога отведена в сторону и фиксируется упором в одноименное бедро массажиста, стоящего продольно на уровне стоп. На голени выполняют поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание.

Массаж голеностопного сустава выполняется из исходного положения массируемого – лежа на спине и нога вытянута вдоль кушетки, под ахиллово сухожилие положен мягкий валик. Сустав массируют с передней и задней поверхностей. На тыле стопы выполняют приемы поглаживания, растирания.

9. Последовательность, продолжительность, методические указания к процедуре частного массажа области головы, груди, живота.

Теоретическое занятие.

При частном массаже **области груди** обращают внимание на большие грудные мышцы, межреберные, передние зубчатые, грудину, подреберный угол.

Массаж проводят на дальней стороне и начинают с большой грудной мышцы. Применяют: поглаживание – все виды; выжимания, разминания, растирания, пассивные движения и поглаживания.

Массаж **живота** проводят в исходном положении пациента - лежа на спине с приподнятой головой. Выполняют поглаживания прямолинейное, попеременное, комбинированное, выжимания, разминания и растирания под реберным углом. Заканчивают массаж поглаживанием.

Массаж головы делят на массаж волосистой части и массаж лица. В спортивной практике волосистая часть массируется с целью снятия напряжения, усталости и головной боли. Проводится он в положении спортсмена сидя или лежа на животе. Движения выполняются по направлению роста волос. Применяют приемы поглаживания, выжимания, растирания на лобной и затылочной частях, перемещают руки на боковые поверхности.

Массаж лица в спортивной практике проводится в виде самомассажа после душа или бани. Им пользуются те спортсмены, которые подвергаются воздействию ветра, воды, солнца.

10. Особенности проведения спортивного массажа у атлетов, футболистов, борцов пловцов лыжников конькобежцев.

Теоретическое занятие.

Различные виды спорта по-разному влияют на мышцы тела. Даже если два вида спорта требуют участия одних и тех же частей тела, вовлекаемые при этом мышцы различны. Хотя и при беге, и при игре в теннис работают ноги, эти два вида затрагивают различные группы мышц. Проведение спортивного массажа зависит от вида спорта и концентрируется не на теле в целом, а на отдельных наиболее используемых в этом виде мышцах. Поэтому велосипедисту и бегуну, баскетболисту и теннисисту требуются разные массажные процедуры.

Спортивная борьба.

(классическая, вольная, дзюдо, самбо)

Развивают силу, быстроту, выносливость, координацию движений. В условиях единоборства с противником спортсмен прикладывает большие физические усилия. Так, соревновательные схватки борцов характеризуются работой максимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые напряжения спортсмена сопряжены с элементами натуживания, задержкой дыхания и статическими усилиями.

Перед тренировкой (соревнованием) проводится подготовительный массаж без мазей (массируют в основном плечевой пояс, руки, а также конечности и поясницу). Если имеются хронические травмы, то при массаже показаны разогревающие мази. Во время соревнований по вольной и классической борьбе пользоваться мазями не разрешается. Приемы — поглаживание, разминание, потряхивание; между схватками — поглаживания, потряхивание.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю (в зависимости от весовой категории), продолжительность 25 — 30 мин. Приемы — поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и элементы восточного массажа. Один раз в неделю проводится массаж в сауне, когда массируются наиболее нагруженные мышцы (продолжительность массажа 25 — 35 мин).

Водные виды спорта.

(плавание, прыжки в воду, водное поло)

Эти виды спорта характеризуются выполнением больших физических нагрузок в воде, которые нередко связаны с переохлаждением спортсмена, что способствует перемещению крови от кожи в центральное русло.

Подготовительный массаж проводится до разминки в воде с разогревающими мазями, линементами. Так, у пловцов массируют плечевой пояс, руки и спину (вольный стиль, баттерфляй), плечевой пояс, руки и ноги (брасс) и т. д. Продолжительность массажа 10 — 15 мин.

Если массаж проводится после разминки в воде, то заканчивают его за 10 — 15 мин до старта. В водном поло у спортсменов массируют плечевой пояс, ноги, поясницу. Продолжительность массажа 10 — 15 мин. При

прыжках в воду массируют плечевой пояс, поясницу, нижние конечности (в основном голеностопные и коленные суставы). Если у спортсменов есть хронические травмы, область их массируют с разогревающими мазями до разминки. Продолжительность массажа 5—10 мин.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в неделю по 25 — 35 мин. У пловцов массируют те части тела, которые несут наибольшую нагрузку. В вольном стиле (стайеры) — плечевой пояс, руки, спина; у спринтеров — еще и ноги; в баттерфляе (дельфин) — спину, плечевой пояс и руки; у брассистов — руки и ноги (особенно коленные суставы и задняя группа мышц); у пловцов на спине — плечевой пояс, руки, передняя поверхность ног.

В сауне массаж проводится один раз в неделю, как правило, перед днем отдыха. Массируют наиболее нагруженные мышцы, массаж кратковременный, мягкий. У ватерполистов проводится общий массаж (30 — 35 мин) с акцентом на массаж спины. В сауне массируют наиболее нагруженные мышцы. У прыгунов в воду также массируют наиболее нагруженные мышцы (25 — 35 мин), а в сауне — спину, нижние конечности (15 — 25 мин). Массаж должен быть мягким, щадящим, без грубых приемов.

Лыжный и конькобежный спорт.

В этих видах спорта нередко переохлаждения и обморожения. Высокие требования предъявляются к кардиореспираторной системе, нервно-мышечному аппарату, особенно в подготовительном периоде. Кроме того, в тренировках используются упражнения, развивающие силу (с отягощением, прыжки в гору, лыжероллеры и т. д.). Большие нагрузки выполняет спортсмен зимой, когда наряду с нагрузками существенное воздействие на организм оказывают метеорологические условия.

Подготовительный массаж выполняется перед разминкой; массируют спину, плечевой пояс, руки, ноги у лыжников-гонщиков; нижние конечности и спину — у конькобежцев. Массаж проводится с разогревающими мазями (особенно при тренировке в холодную и ветренную погоду). Продолжительность массажа 15 — 25 мин.

Восстановительный массаж показан 2—3 раза в неделю (25 — 35 мин). При этом особое внимание уделяется массажу дыхательной мускулатуры (межреберные промежутки, диафрагма), нижних конечностей и поясницы у конькобежцев; спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры — у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю массаж проводится в сауне; массируют спину и наиболее нагруженные мышцы.

В подготовительном периоде важен массаж нижних конечностей (ахиллова сухожилия, икроножных мышц), где нередко возникают патологические изменения от перегрузок (паратенониты, периоститы, миозиты и др.).

Эффективен восстановительный ручной массаж в ванне (температура воды 36 — 38°); продолжительность 15 — 25 мин. Приемы — поглаживание, растирание, разминание и активно-пассивные движения.

Легкая атлетика.

(бег, спортивная ходьба, прыжки, метания, толкание ядра).

Подготовительный массаж бегунов, прыгунов проводится локально — массируют нижние конечности (особенно мышцы задней поверхности бедра, голеностопные суставы) и поясницу. У спортсменов, специализирующихся в метаниях, толкании ядра массируют нижние конечности и плечевой пояс. У бегунов на средние и длинные дистанции выполняется легкий массаж нижних конечностей и поясницы. Заканчивается массаж за 15 — 30 мин до соревнований. Массаж проводится и до разминки (нередко с разогревающими мазями). Продолжительность его зависит от вида спорта, веса спортсмена и т. п.

Восстановительный массаж проводится 3 — 4 раза в неделю (продолжительность 25 — 35 мин), один раз в сауне (парной бане); при этом массируют наиболее нагруженные мышцы с последующим втиранием в них противовоспалительных мазей. Массаж должен быть мягким, непродолжительным по времени. Включаются в основном щадящие приемы. Если сильно "забиты" мышцы, то ручной массаж проводится в ванне (температура воды 36—38°) в течение 10—15 мин. Массируют мышцы нижних конечностей и поясницу.

Тяжелая атлетика.

Характеризуется стереотипными движениями скоростно-силового характера. Большой объем и высокая интенсивность тренировочного процесса, а также регулирование веса являются характерными для этого вида спорта. Подготовительный массаж проводится перед тренировкой (соревнованием) с разогревающими мазями для лучшего "прогрева" мышц, связок, суставов, предупреждения травм. Обычно массируют нижние конечности, спину, поясницу и плечевой пояс. Во время соревнований перед подходами встряхивают, поглаживают верхние конечности.

Восстановительный массаж проводится 3—4 раза в неделю. Массируют все тело с элементами сегментарного и восточного массажей. Один раз в неделю восстановительный массаж показан в сауне (парной бане); массируют наиболее нагруженные мышцы, особо тщательно — мышцы спины. Продолжительность массажа зависит от весовой категории и составляет 25—45 мин.

Игровые виды спорта

(футбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей с шайбой)

Характеризуются разнообразной двигательной деятельностью, включающей бег, прыжки, удары и различные силовые упражнения, которые выполняются в условиях

взаимодействия игроков своей команды и соперника. При этом действия спортсменов носят ациклический характер. В зависимости от интенсивности игры характер физиологических сдвигов в организме спортсмена различен (умеренный и большой мощности).

В подготовке спортсмена к тренировке (игре) используются подготовительный массаж. А непосредственно перед тренировкой (игрой)

проводится локальный (частный) массаж: массируются нижние конечности, поясница, плечевой пояс, руки. Особое внимание уделяется массажу с разогревающими мазями посттравматических участков. Но пользоваться сильнодействующими разогревающими мазями (финалгон, дольпик, форапин) которые при потоотделении усиливают свое действие, следует осторожно.

Восстановительный массаж проводится 2—3 раза в неделю, продолжительность его 30 — 35 мин. Особое внимание уделяется массажу конечностей, поясницы, верхнее

плечевому поясу, дыхательным мышцам. Один раз в неделю массаж проводится в сауне (бане), продолжительно 15 — 25 мин; массируются наиболее нагруженные мышцы (приемы — поглаживание, неглубокое разминание, потряхивание и активно-пассивные движения).

11. Массаж при наиболее часто встречаемых травмах и заболеваниях в спортивной практике. Сочетание массажа с физиопроцедурами и ЛФК. Процедура массажа в условиях бани.

Теоретическое занятие.

Наиболее часто встречающимися травмами являются различные ушибы, растяжения связок, вывихи и повреждения мышц и сухожилий.

Массаж, проводимый при спортивных травмах и других повреждениях, влияет следующим образом:

- являясь раздражителем кожи, способствует возникновению активной кожной гиперемии ;
- активизирует мышечные сокращения;
- резко снижает чувствительность периферических нервов, одновременно с этим и общую болезненность того участка, который травмирован;
- благоприятствует активному приливу крови к массируемому участку, стимулируя при этом обменные процессы в нем;
- предотвращает наступление атрофии, а в том случае, если она наступила, то помогает ее устранить;
- способствует быстрейшему образованию костной мозоли;
- эффективно действует на рассасывание выпотов, отеков, кровоизлияний и инфильтратов;
- укрепляет мышцы и улучшает трофику тканей.

Приемы, которые используются при выполнении массажа при спортивных повреждениях, те же, что и при общем массаже: выжимание, растирание, поглаживание, разминание и другие. Выбор приемов зависит от конфигурации мышц, характера и места травмы и т. д.

Одним из распространенных видов спортивных повреждений являются ушибы. Ушибы — повреждения тканей и органов, которые не затрагивают целостности кожи и костей. При ушибах наблюдаются припухлости, гематомы, разрывы сосудов, мышечной ткани и нервов.

Наряду с другими средствами массаж — главное лечебное средство при ушибах. Влияние его велико: намного быстрее проходят боли, пропадают отеки, происходит укрепление мышц, их функции становятся прежними.

Если произошла травма мягких тканей, при которой не наблюдается разрыв больших сосудов, массаж нужно сделать в 1-2-й день после ее получения. Проведение массажа на более ранней стадии эффективнее действует на травмированные ткани, быстрее восстанавливает их функции.

Непосредственно перед выполнением массажа следует попытаться достичь наибольшего расслабления мышц или связок в области того участка, который поврежден. Поза массируемого должна быть такой, чтобы все тело находилось в расслабленном положении.

Массаж, который проводится при повреждениях опорно-двигательного аппарата, делится на два этапа: подготовительный и основной.

Подготовительный массаж проводится на нетравмированных частях. Он выполняется в течение нескольких сеансов (3-5), все зависит от вида травмы и болевых ощущений, которые испытывает спортсмен. Цо прошествии некоторого времени после травмы назначается первый сеанс массажа. Он включает комплекс различных приемов: поглаживание, выжимание, разминание и потряхивание.

Массаж следует начинать с легких поглаживаний, которые нужно выполнять на области, находящейся немного выше травмы. После постепенного привыкания травмированного можно начать более сильное поглаживание и интенсивное выжимание, не причиняя при этом боли. Повторив выжимание 2-3 раза, еще раз выполняют комбинированное поглаживание, затем небольшое разминание, которое захватывает большую часть тканей.

В случае, если травма получена на том участке, который состоит из крупных мышц, используют прием разминания, двойного кольцевого и длинного. При выполнении массажа приемы разминания должны чередоваться с приемами поглаживания и потряхиванием.

Массаж делают 2-3 раза в день. Сеанс длится 5-7 минут. Для проведения первых сеансов массажа время на его приемы распределяется следующим образом: на разминание и поглаживание — по 2-3 минуты, а на потряхивание — 1 минуту.

Проводя массаж, пользуясь данной методикой, можно достичь снижения отека в области травмы и нормализации функции травмированного участка.

Спустя 2-3 дня, после проведения трех-пяти сеансов подготовительного массажа, можно начать основной.

Основной массаж выполняется на травмированной области. К этому массажу приступают лишь в том случае, если у спортсмена не наблюдаются болевые ощущения в области ушиба, отечность тканей и высокая температура.

Проводить массаж начинают с поглаживания, выжимания и разминания участков, находящихся над областью травмы, после этого массируют участок травмы. При этом применяется легкое комбинированное поглаживание и растирание. В момент поглаживания производятся надавливания различной силы: чем дальше от травмируемого места выполняется надавливание, тем сильнее.

В том случае, если сильных болей не наблюдается, нужно с первого же дня начать использование прямолинейного растирания подушечками пальцев, проводя его с небольшой интенсивностью, чередуя с концентрическим поглаживанием (на суставах). Когда болевые ощущения становятся незначительными, нужно начать применение спиралевидного и кругообразного растираний подушечками пальцев.

Более быстрому восстановлению функций суставов и связок при различных травмах способствуют также растирки и мази: при заболеваниях мышц и периферической нервной системы — мيالгин, миозит ; при

растяжениях, ушибах — випратокс, амизартрон. Все перечисленные препараты применяются только после консультации с врачом.

Проводить основной массаж можно с использованием лечебных и согревающих средств, которые оказывают благотворное действие, в результате период восстановления значительно сокращается. Важно и то, что массаж проводится с целью восстановления функций травмированного участка, поэтому его необходимо сочетать с физическими упражнениями и тепловыми процедурами (до сеанса массажа).

Массаж при растяжении связок суставов

Среди других спортивных травм нередко встречается повреждение связок суставов. Оно связано с сильным напряжением определенного участка фиброзной капсулы сустава и укрепляющих ее связок. Наиболее часто растяжение связок встречается в блоковидных суставах, в основном в голеностопном, лучезапястном, локтевом, коленном и в суставах пальцев. Часто во время растяжения связочного аппарата сустава происходит одновременное повреждение его синовиальной оболочки, сухожилий, а в некоторых случаях и суставов, нервов.

В качестве основных симптомов растяжения связок выступают боль и припухлость в области сустава, а также ограниченность движений в нем. Работать в полной мере поврежденной конечностью невозможно, например, наступать на ногу.

При таком повреждении, как растяжение, врачом назначаются тепловые процедуры, которые проводятся на второй день. Тепловые процедуры включают в себя согревающий компресс, ванны, парафин и массаж. При воздействии на суставы массажисту необходимо учитывать состояние больного и выполнять приемы с такой силой, чтобы массируемый не испытывал при этом боли.

При проведении массажа суставов нужно помнить о местах прикрепления мышц к сухожилиям и уделять им внимание.

Плечевой сустав. Воздействие на плечевой сустав следует начинать с мышц надплечья (верхней части трапециевидной мышцы и мышц шеи). Сначала нужно использовать поглаживание и разминание (ординарное, двойное кольцевое), а по прошествии двух-трех минут переходить к концентрическому поглаживанию плечевого сустава и разминанию плеча. Массаж следует проводить в течение 5-7 минут 2 раза день.

Если острых болей нет, то можно начинать непосредственное воздействие на сустав. Сначала выполняется массаж передней, задней и нижней стенок суставной сумки. Чтобы работать было удобнее, больному рекомендуется завести травмированную руку (насколько это возможно) за спину. Стоя за спиной больного, массажист одновременно воздействует на правый и левый суставы: правой рукой — на правый сустав, левой — на левый. Наряду с этим используются различные растирания: прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, основанием ладони и фалангами согнутых в кулак пальцев.

Растирания необходимо применять в комплексе с поглаживанием и разминанием.

Массаж задней поверхности сустава нужно проводить по той же методике, что и массаж передней поверхности; разница состоит в том, что при оказании воздействия массажист должен находиться спереди от больного а больной — принять положение, при котором кисть больной руки должна захватить локтевой сустав здоровой руки.

Массаж плечевого сустава можно выполнить и в положении, когда предплечье больной руки находится на столе. Это положение дает возможность произвести расслабление мышц плеча и глубже проработать к суставной сумке. В первую очередь следует выполнить концентрическое поглаживание, а затем прямолинейное и кругообразное растирания вокруг сустава.

По окончании каждого сеанса массажа следует произвести несколько движений в суставе. Для этого одной рукой массажист должен зафиксировать наружный край лопатки, а другой, придерживая дистальный отдел конечности, выполнять движения во всех направлениях, увеличивая амплитуду раз за разом.

Коленный сустав. Когда наблюдается повреждение связок, происходит накопление в суставной сумке выпота, который затем деформирует ее переднюю стенку и смещает надколенник вверх. Массирование следует начинать с передней поверхности бедра. Проведя двух-трехминутный подготовительный массаж, который включает приемы поглаживания, выжимания, разминания, можно перейти к концентрическому поглаживанию коленного сустава (для придания ему оптимального физиологического положения нужно подложить под сустав подушку). После этого рекомендуется провести прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев и основанием ладони, продолжительностью 2-3 минуты. Особое внимание следует уделить боковым участкам сустава. Больному рекомендуется согнуть ногу в колене, после чего нужно продолжить растирание боковых участков подушечками больших пальцев. Проводить растирания нужно в разные стороны. С течением времени интенсивность массажа должна возрастать.

Если нужно провести массирование задней поверхности коленного сустава, больной должен занять положение лежа на животе и согнуть ногу в колене под углом 45-75 градусов. Массаж следует проводить так же, как и на здоровом суставе, учитывая лишь уровень болевых ощущений пациента. Массирование коленного сустава нужно завершить чередующимися пассивными, активными движениями и движениями с сопротивлением (иногда они чередуются с растираниями).

Голеностопный сустав. Перед началом массажа данного участка под .больную ногу нужно подложить валик или подушку, а затем начать подготовительный массаж в направлении от голеностопного сустава к колену (2-3 минуты). При этом следует использовать комбинированное поглаживание и выжимание.

Затем кистями обеих рук нужно провести поглаживание в направлении от стопы к середине голени, оказывая давление различной силы на разных участках. Чаще всего на стопе делается большее усилие, а по мере перемещения от сустава поглаживание заменяется выжиманием. Закончив выполнение прямолинейных поглаживаний и выжиманий, постепенно нужно перейти к концентрическому поглаживанию на суставе и легким растираниям. Внимание должно быть сконцентрировано на тех местах, где голеностопный сустав наиболее доступен: под лодыжками и с обеих сторон ахиллова сухожилия.

После этого массажисту следует оказать воздействие на ахиллово сухожилие подушечками четырех пальцев, применяя прямолинейное и кругообразное растирания. Затем нужно выполнить кругообразные растирания подушечками всех пальцев обеих рук, которые должны располагаться с двух сторон по отношению к ахиллову сухожилию, а в заключение помассировать голень. Используя кругообразные растирания, можно проникнуть в глубину сустава, даже в те участки, где над суставом находятся сухожилия. Кругообразные растирания нужно использовать в комплексе с энергичным концентрическим поглаживанием и пассивными сгибанием и разгибанием стопы. После того как боль постепенно пройдет, можно увеличить продолжительность сеанса.

Массаж при вывихах

Вывих — стойкое смещение концов костей за границы их нормальной подвижности, часто сопровождающееся кровоизлиянием. Его следствием является растяжение или разрыв суставной сумки и связок. Наиболее часто наблюдаются вывихи' верхней конечности, в частности плечевого сустава. При травматических вывихах больной чувствует острую боль, особенно в первое время.

К проведению массажа нужно переходить только после вправления вывиха и применения лечебного метода, с помощью которого неподвижность той части тела, где обнаружен вывих. Методика массажа при вывихах такая же, как и при растяжениях.

Массаж при переломах

Переломом называется нарушение целостности кости. Травматический перелом возникает при воздействии на кость какого-либо рода механической силы. Когда встречается случай полного перелома, то наблюдается смещение отломков кости по отношению друг к другу. В случае неполного перелома (частичного) нарушение кости наблюдается не на всем ее поперечнике. Тот перелом, при котором происходит нарушение кожных покровов или слизистой оболочки, называется открытым, а тот, при котором нарушения нет, — закрытым.

Костная мозоль может образовываться долгое время; точный срок ее образования определить нельзя, потому что он зависит от возраста и организма того человека, который получил перелом. А также от того, насколько правильно были совмещены отломки.

При использовании массажа для лечения переломов заметно улучшается крово и лимфообращение, а также активизируется эластичность мышц и нормализуются функции конечности. В случаях закрытых переломов проведение массажа назначается на 2-3-й день после получения травмы. Массирование помогает успокоить боль, благоприятствует рассасыванию гематомы в области перелома, а также скорейшему образованию костной мозоли.

Выполнение массажа травмированной области возможно при наложении на нее гипсовой повязки. Когда гипсовая повязка уже наложена, следует провести подготовительный массаж и массаж здоровой конечности, помня при этом о его рефлекторном действии.

В течение первых дней после перенесения травмы массаж необходимо проводить по методике, которая основной задачей ставит снизить повышенный мышечный тонус; при этом используется поглаживание. Оно выполняется не только над областью повреждения, но и на других частях тела. Параллельно с поглаживанием выполняется легкое потряхивание.

При переломе большой берцовой кости нужно наложить гипсовую повязку от верхней части стопы до нижней части бедра.

Массирование выполняется на открытом участке стопы. Используется поглаживание, в основном комбинированное. Также оно выполняется на открытой части бедра, на его внутренней, средней и наружной областях. В первое время массаж должен выполняться в течение 3-4-х минут, затем следует проводить массаж на других конечностях.

Массирование здоровой конечности следует начинать также с легких поглаживаний, а потом перейти к выжиманию, которое нужно сочетать с поглаживанием и потряхиванием. Следует применять ординарное, двойное кольцевое и длинное разминания.

Массажист должен провести финское потряхивание, расположив здоровую конечность пациента на своем бедре, одновременно с этим выполняя поглаживание и потряхивание. Продолжительность массажа бедра — 3-4 минуты. Такое же воздействие нужно провести на голени и груди, сократив время до 1-2 минут. Выполнение массажа продолжается 6-9 минут, но время может меняться в зависимости от самочувствия больного и других причин.

В тех случаях, когда получен открытый перелом, проведение массажа категорически противопоказано. Также оно противопоказано при осложненной местной и общей инфекциях.

Массаж при повреждении фасций и мышц

При разрыве мышцы ощущается резкая боль, на месте травмы появляется опухоль. Активное сокращение мышцы становится невозможным.

Такого рода травмы обычно являются следствием удара по коже каким-либо тупым предметом в момент, когда мышца сильно сокращена, или результатом внезапного сильного сокращения мышц. У легкоатлетов и футболистов данная травма чаще всего наблюдается в области двуглавой

мышцы бедра, у гимнастов — в верхней трети двуглавой мышцы плеча, у лыжников — в верхней части приводящих мышц бедра и т. д.

При разрыве фасции и ушибе мышцы проводится массаж подобный тому, который делается при растяжении мышц: выжимания и разминания чередуются с поглаживаниями. Если болезненные ощущения в месте травмы отсутствуют, то можно применить легкое поглаживание ушибленной мышцы.

Массаж при данном типе травмы проводится на следующий день после ушиба и с разрешения врача. Делается массаж 2 раза в день по 5-7 мин. Одновременно можно использовать соллюкс. На последующих сеансах — суховоздушные ванны. Время проведения массажа постепенно должно увеличиваться, к приемам следует дополнить активно-пассивные движения.

Неквалифицированно проведенный комплекс массажа и физиотерапевтических процедур может привести к оссифицирующему миозиту (воспалению скелетных мышц).

Массаж при миалгии

Неправильная деятельность двигательного аппарата: чрезмерное напряжение мышц или, наоборот, их малая подвижность, а также охлаждение (продолжительное пребывание в сыром помещении, воде и т. п.) — причины возникновения миалгии.

Перед массажем массируемому следует принять тепловые процедуры: ванну, паровую или суховоздушную баню. После каждого энергично выполненного приема следует делать легкие расслабляющие и болеутоляющие приемы (комбинированное поглаживание, потряхивание).

Процедура проведения массажа такова:

1. Массаж нужно начинать с таких приемов, как легкое поглаживание и потряхивание (крупных мышц — ягодичной, икроножной и т. д.).

2. Затем следует перейти к растиранию: прямолинейному и кругообразному. Сначала подушечками больших пальцев, затем подушечками четырех пальцев, далее фалангами согнутых пальцев и, наконец, основанием ладони. Растирание нужно чередовать с давлением.

3. Далее должно последовать глубокое разминание: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, длинное, щипцеобразное и др.

4. За 3-5 минут до конца сеанса на больное место следует нанести, не втирая, растирку: дольпик, апизартрон, финалгон (при сильной боли растирку можно втирать вокруг больного места) — и помассировать участки выше или ниже его.

5. Через 2-3 минуты нужно произвести глубокий (но осторожный!) массаж больного места.

6. После массажа на больное место следует наложить сухую повязку или компресс (с целью сохранения тепла).

Массаж при миозите

Причины возникновения миозита могут быть простудного, травматического и инфекционного характера. Для данного заболевания характерна болезненность, уплотнение и припухлость определенного участка

мышц. Боль усиливается при попытке сокращения мышц. Миозит бывает острым и хроническим.

Массаж и тепловые процедуры — это комплекс мер, которые значительно ускоряют процесс выздоровления. Особенно благоприятное воздействие массаж оказывает, если проводится с растирками — дольником, апизартроном и др.

Проводить массаж следует регулярно 2 раза в день. Продолжительность сеанса в каждом отдельном случае должна быть различна (от 5 до 15 мин и более). Методика проведения массажа при миозите такая же, как и при миалгии.

Массаж в условиях бани

Баня является таким средством, которое способствует совершенствованию общей физической подготовленности, а также регулированию веса. Помимо этого, спортивные врачи, тренеры, и тренеры-массажисты уже давно используют баню как средство, которое снимает утомление, нервное напряжение, а также помогающее лечению различных спортивных травм.

Дабы спортсмен мог легче приспособиться к климату с высокой температурой и повышенной влажностью воздуха, тоже используется баня. Применение бани делает куда более интенсивными восстановительные процессы после интенсивных физических нагрузок. Во время подготовки к предстоящим соревнованиям и в период тренировок тоже применяется баня.

Массаж в условиях бани усиливает функции органов выделения, улучшает обменные процессы, именно поэтому сочетание бани и массажа является особенно эффективным.

При этом в организме человека происходят следующие процессы: под влиянием тепла сосуды расширяются, кровь начинает циркулировать гораздо быстрее и уносит все больше продуктов распада. Вес тела сокращается из-за потери влаги с потом — ведь во время данной процедуры выделяется порядка 1,5-2л. пота. После бани наблюдается повышение температуры тела на непродолжительное время. Повышение температуры составляет 0,5-1 градус, что в свою очередь положительным образом влияет на деятельность некоторых систем и органов, которые обеспечивают выполнение усиленной мышечной работы. При посещении парной, в которой температура воздуха достигает 40-60 градусов, а влажность не меньше 90 процентов отдача тепла организмом человека почти что прекращается, что ведет к повышению температуры тела до 38-39 градусов. После выхода из парной в прохладное помещение через 12-15 минут температура возвращается в свой нормальный режим.

В наше время большое распространение получили 3 вида бани — обыкновенная городская баня-каменка типа русской бани, паровая баня и суховоздушная баня типа финской бани. Основным различием между этими

тремя видами бани является источник нагревания воздуха, а также парообразования, помимо этого они имеют и разнообразную температуру, и влажность воздуха в помещении.

Каждая из трех видов бани обладает своими явными преимуществами, при этом под каждую из них специалистами были разработаны специальные сеансы массажа.

12. Основы самомассажа показания и противопоказания.

Теоретическое занятие.

Термин самомассаж означает массирующие действия человека, выполняемые самостоятельно на себе самом. С помощью самомассажа снимается утомление, повышается работоспособность, восстанавливаются силы после физических и умственных нагрузок.

Самомассаж повышает функциональные возможности организма, снижает утомление, способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность отдыха.

При самомассаже применяют пять основных приемов массажа: поглаживание, разминание, растирание, поколачивание и вибрацию. Каждый из этих приемов можно выполнять ладонью одной или обеих рук. Одним из самых простых приемов является поглаживание. После тренировки или большой физической нагрузки, чтобы не болели мышцы вследствие скопления в них молочной кислоты, рекомендуется выполнить массаж. С помощью самомассажа быстрее разрушается образовавшийся избыток молочной кислоты в мышцах. Массаж тела можно проводить руками или с помощью специальных аппаратов.

Предварительный самомассаж направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить мышцы и суставы к предстоящей физической нагрузке, нормализовать состояние различных органов и систем, снять напряжение и привести организм в состояние боевой готовности. Предварительный самомассаж подразделяется на разминочный, согревающий, успокаивающий и возбуждающий (тонизирующий).

Разминочный самомассаж разогревает мышцы, положительно влияет на центральную нервную систему, различные органы, тем самым готовя их к более экономной и эффективной работе. Продолжительность разминочного самомассажа может быть от 5 до 15 минут. Он может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой или после неё, а иногда и частично заменять разминку. Разминочный самомассаж быстро снимает нервное напряжение.

Согревающий самомассаж помогает организму бороться с охлаждением. К тому же это достаточно надёжное средство профилактики травматизма. Согревающий самомассаж проводится непосредственно перед выступлениями, во время соревнований (например, между забегами, заплывами). Он способствует улучшению кровообращения, быстрому и глубокому разогреванию мышц, связок, суставов и тем самым повышению их сократительной способности, профилактике травм и заболеваний. Продолжительность согревающего самомассажа 5–7 минут. Заканчиваться он должен за 2–5 минут до выполнения упражнений, чтобы массируемый участок не успел охладиться. Для большего эффекта, а также с целью более продолжительного поддержания тепла в отдельных мышцах и суставах при проведении согревающего самомассажа используют различные согревающие растирки и мази.

Успокаивающий самомассаж выполняется, когда спортсмен чувствует себя возбуждённым, раздражительным. В спортивной физиологии это состояние принято называть предстартовой лихорадкой. При проведении сеанса успокаивающего самомассажа следует учитывать свои индивидуальные особенности. Для того чтобы снизить возбудимость, достаточно 5–8 минут успокаивающего самомассажа. При его выполнении применяются следующие приёмы: комбинированное поглаживание (3–4 минуты), лёгкое поверхностное разминание (2–3 минуты), потряхивание (0,5–1 минута). Успокаивающий самомассаж проводят на крупных участках тела: груди, бёдрах, животе. Для снятия стартового напряжения очень эффективно 2–3-минутное посещение суховоздушной бани при температуре воздуха 90–110 градусов и относительной влажности 10–30%. При отсутствии бани можно использовать контрастный душ или контрастные ванны.

Возбуждающий (тонизирующий) самомассаж проводят тогда, когда спортсмен находится в состоянии своеобразного торможения, которое чаще всего бывает следствием чрезмерного стартового возбуждения. При стартовой апатии у спортсменов наблюдается ослабление процессов возбуждения, неуверенность в своих силах, страх перед противником, что выражается в вялости, сонливости, понижении внимания, нежелании разминаться и даже участвовать в соревнованиях. На сеанс тонизирующего самомассажа отводится 5–10 минут. Применяются такие приёмы: разминание (4–5 минут), выжимание (1–2 минуты) и ударные приёмы (1–2 минуты). Все приёмы выполняются в быстром темпе, захватывая как можно большую площадь тела. Возбуждающий самомассаж должен быть глубоким, энергичным, но не грубым.

Восстановительный самомассаж применяется после любого рода нагрузки, при утомлении с целью быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности. В последнее время в спорте и физической культуре самомассажу как незаменимому средству восстановления уделяется всё большее внимание. Он применим в любых условиях, при любых функциональных состояниях спортсмена

Восстановительный самомассаж применяется в процессе тренировочных занятий, между упражнениями на отдельных снарядах у гимнастов, между подходами к снарядам в атлетической гимнастике), между тренировочными занятиями (если они проводятся 2–3 раза в день), после тренировочных занятий, во время соревнований (особенно продолжительных).

Снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение, расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимального восстановления, повысить работоспособность отдельных частей тела и всего организма, устранить болевые ощущения — вот задачи восстановительного массажа. Этими задачами и определяется методика сеанса восстановительного самомассажа. Она зависит также от наличия свободного времени между выступлениями, особенностей физической нагрузки

и степени утомления спортсмена. Восстановительный самомассаж полезно сочетать с баней, контрастными ваннами, душем.

Рассматривая на примере процедуры самомассажа для пловцов необходимо отметить, что при плавании в работе участвуют многие мышцы. Однако в каждом виде нагрузка специфична. В плавании кролем она приходится главным образом на пояс верхних конечностей. Поэтому при массаже и самомассаже плавающих кролем особое внимание следует уделять мышцам рук. В основной части гребка нагрузка ложится на мышцы-разгибатели плеча, мышцы-сгибатели предплечья и мышцы-сгибатели запястья, основную нагрузку несут так же мышцы, разгибающие и приводящие плечо, и в первую очередь широчайшая мышца спины, задняя часть дельтовидной мышцы и большая грудная мышца.

- Сеанс самомассажа начинают с 3–4 поглаживаний по всей спине и выжиманий бугром большого пальца. На широчайшей мышце спины применяют разминания (ординарное или подушечками всех пальцев). Заканчивают самомассаж спины потряхиванием и поглаживанием.

При массаже дельтовидной мышцы плеча применяют поглаживания (прямолинейное и спиралевидное), выжимание ребром ладони, разминания (ординарное, фалангами пальцев, краем ладони).

- Область таза массируют легко и равномерно. Большое внимание уделяют растиранию, особенно в области тазобедренного сустава.

- При массаже ног применяют поглаживание двумя руками, выжимание двумя руками, тщательное растирание внешней части бедра, различные виды разминания. Заканчивают массаж ног поглаживанием и встряхиванием.

Методика массажа пояса верхних конечностей у плавающих **баттерфляем** аналогична методике, применяемой при кроле. Дополнительно массируют плечевой сустав с целью увеличения его подвижности. При выполнении волнообразного движения туловища и ног при плавании баттерфляем основную нагрузку несут мышцы, сгибающие и разгибающие позвоночный столб. Поэтому при плавании баттерфляем надо особенно тщательно массировать длинные мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Кроме того, следует уделять большое внимание крестцово-поясничной области, так как при выносе рук над водой и при гребке она испытывает большую физическую нагрузку, и часто в этой области возникают болевые ощущения. Движения ног в баттерфляе осуществляются теми же мышцами, что и при плавании кролем, но гораздо более интенсивно и с большей амплитудой. Следовательно, и времени на массаж ног нужно отводить больше.

В плавании **брассом** основную работу выполняют ноги. При самомассаже большое внимание следует уделять массажу голеностопного и коленного суставов с применением пассивных движений.

При массаже рук большее время отводят на обработку грудных и широчайших мышц спины, трёхглавой мышцы плеча, мышц-сгибателей предплечья.

13. Особенности выполнения самомассажа по областям.

Теоретическое занятие.

Самомассаж грудной клетки.

Проводится в направлении от грудины в сторону подмышечных впадин. Выполняется в следующих положениях:

- 1) сидя, со спущенными вниз ногами;
- 2) сидя на кушетке, со спущенными вниз ногами, кисть руки, со стороны которой массируется грудная мышца, лежит на передней поверхности бедра;
- 3) стоя;
- 4) лежа.

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание подушечками пальцев, ладонью;
- 2) растирание подушечками пальцев, каждая рука в свою сторону;
- 3) разминание I и II пальцами, всей кистью с отведенным в сторону I пальцем;

Самомассаж подреберья проводят обеими руками в положении лежа, с согнутыми в коленных суставах ногами. При этом кончики пальцев, прилегающие к реберной дуге, скользят от срединной линии в стороны. Выполняют поглаживание и растирание.

Самомассаж мышц живота.

Проводится по ходу кишечника. Основная задача - массировать мышечные трупы брюшной стенки. Глубокое проникновение кисти массирующей руки до внутренних органов брюшной полости противопоказано. Выполняется в следующих положениях:

- 1) лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, при этом мышцы брюшного пресса должны быть максимально расслаблены;
- 2) сидя на кушетке, упираясь в пол ногами, слегка согнутыми в коленных суставах.

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание подушечками пальцев, ладонями;
- 2) растирание подушечками пальцев кругообразное, фалангами согнутых пальцев (гребнеобразный прием);
- 3) разминание сверху вниз прямых мышц живота, которые при массировании захватывают кончиками пальцев и слегка оттягивают вверх. Косые мышцы живота разминают в направлении от гребня подвздошной кости вверх, до ребер.

Самомассаж верхних конечностей.

При самомассаже верхних конечностей можно применять различные приемы, выполнение которых не вызывает больших затруднений. Процедуры проводятся, как правило, в положении сидя, реже стоя. При этом меняется лишь положение массируемой конечности в зависимости от того, какая группа мышц массируется.

Самомассаж начинают с кратковременного общего обхватывающего поглаживания и растирания всей руки, от кончиков пальцев вверх, включая надплечье. После этого проводят самомассаж отдельных частей руки в следующей последовательности: плечевой сустав с надплечьем, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть.

Самомассаж плечевого сустава.

Может проводиться в двух положениях: 1) сидя, массируемая рука, согнутая под прямым углом, укладывается на стол; 2) сидя, массируемая рука свисает, опираясь на согнутую в коленном суставе одноименную ногу.

Параллельно с плечевым суставом массируют дельтовидную мышцу.

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание обхватывающее;
- 2) растирание прямолинейное и кругообразное подушечками I пальца или четырех других пальцев;
- 3) разминание дельтовидной мышцы по частям;
- 4) поколачивание дельтовидной мышцы кончиками пальцев, похлопывание ее сложенной в виде "коробочки" кистью.

Самомассаж плеча.

Проводится в направлении к подмышечной впадине поочередно на передней и задней стороне, начиная от локтевого сустава. Первоначально массируют сгибатели плеча - двуглавую (бицепс) и внутреннюю плечевую мышцы, а затем разгибатель - трехглавую мышцу. Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание плоскостное, обхватывающее; при этом пальцы массирующей руки обхватывают двуглавую и внутреннюю плечевую мышцы так, чтобы I палец скользил по внутренней борозде двуглавой мышцы, а остальные пальцы - по наружной борозде двуглавой мышцы; при обхватывающем поглаживании трехглавой мышцы, наоборот, I палец скользит по наружной борозде, а другие пальцы - по внутренней борозде;
- 2) растирание спиралевидное, полукружное;
- 3) разминание; двуглавая, а затем трехглавая мышцы захватываются всеми пальцами массирующей руки, приподнимаются, сдвигаются, разминаются продольно;
- 4) поколачивание кончиками пальцев, похлопывание; применяются только при самомассаже трехглавой мышцы; массируемая рука в этом случае должна свисать как плеть вдоль туловища.

Самомассаж локтевого сустава.

Проводится в положениях, когда сгибатели и ладонь повернуты кверху, а затем книзу. Лимфатические узлы локтевой ямки не массируются.

Применяют следующие приемы:

- 1) обхватывающее поглаживание ладонью;
- 2) растирание щипцеобразным приемом круговращательное.

Самомассаж предплечья.

Проводится сначала на сгибательной стороне, а потом - на разгибательной. Выполняется в направлении от лучезапястного сустава к

локтевым лимфатическим узлам.

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание ладонью обхватывающее; при этом I палец скользит по сгибательной стороне предплечья, а другие пальцы - по разгибательной;
- 2) растирание прямолинейное, спиралевидное и круговое; выполняют подушечками пальцев, тыльной поверхностью кисти, гребнями согнутых пальцев;
- 3) разминание подушечкой I пальца с придавливанием мышц к костному ложу, круговращательное; при этом 4 других пальца обхватывают противоположную сторону предплечья (попеременно разгибательную и сгибательную);
- 4) ударные приемы - поколачивание, похлопывание ладонью и рубление (только на разгибателях предплечья).

Самомассаж лучезапястного сустава.

Проводится в положении сидя с опущенными вниз ногами; массируемая рука, согнутая под прямым углом в локтевом суставе, лежит свободно на бедрах обеих ног.

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание прямолинейное и кругообразное подушечками одного или нескольких пальцев, а также ладонью;
- 2) растирание прямолинейное, спиралевидное и кругообразное одним или несколькими пальцами. Производится также круговращательное растирание щипцеобразным приемом, при котором основание кисти массирующей руки упирается в массируемый сустав.

Самомассаж кисти.

Проводится в направлении от кончиков пальцев до лучезапястного сустава в положении сидя, предплечье или лучезапястный сустав лежит свободно на бедрах.

Вначале массируют пальцы, для чего применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание каждого пальца в отдельности в направлении от ногтя к основанию; производится прямолинейное, спиралевидное и кругообразное поглаживание подушечками I и II пальцев;
- 2) растирание прямолинейное и спиралевидное с помощью I пальца, положенного на тыльную сторону каждого пальца массируемой кисти. Выполняют также сжатой в кулак кистью, обхватывающей щипцеобразно массируемый палец.

Ладонь и тыльную поверхность кисти массируют отдельно, I пальцем или подушечками остальных пальцев. Производят прямолинейное, спиралевидное и круговое поглаживание, а также растирание.

Самомассаж шеи.

Производится чаще всего обеими руками отдельно на задней и передней поверхностях в положении сидя или стоя.

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание подушечками пальцев и ладонной поверхностью кисти в направлении от волосяного покрова вниз к плечевым суставам;

- 2) растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- 3) разминание, его можно проводить левой рукой на правой стороне шеи, и наоборот, можно массировать каждой рукой свою сторону шеи. Лучше всего применять щипцеобразный прием разминания с захватом мышц шеи подушечками I пальца и остальных пальцев.

Трапецевидную мышцу массируют этими же приемами (поглаживание, растирание и разминание) при максимальном заведении рук за шею.

На передней поверхности шеи применяется лишь один прием - поглаживание ладонной поверхностью пальцев в направлении от челюсти вниз к груди

Самомассаж волосистой части головы.

Проводится, как правило, по направлению роста волос, т. е. от макушки вниз к шее и ушам, в положении сидя или стоя с несколько наклоненной на грудь головой

Применяют следующие приемы:

- 1) поглаживание кончиками пальцев, ладонями обе, их рук;
- 2) растирание кончиками пальцев прямолинейное, спиралевидное, кругообразное.

Самомассаж мышц бедра.

1. Сядьте на диван, подложите под колено валик, вытяните ногу.

Здоровую ногу поставьте на пол.

2. Массаж начинайте с поглаживания передней и боковой поверхностей бедра одной рукой или двумя попеременно или же положив одну руку на другую, от колена к паху.

Затем растирайте мышцы кулаком (кругообразными движениями или линейно). Мышцы внутренней поверхности бедра растирают ладонью.

3. Далее мышцы надо разминать по всей поверхности бедра.

4. После этого ритмично поколачивайте кулаком переднюю и наружную поверхность бедра.

После массажа, не вставая, сделайте ногой несколько круговых движений.

Самомассаж поясницы.

Его рекомендуется делать трижды в день. Длительность каждой процедуры — 10 минут.

Начинается массаж с легкого поглаживания крестца и поясницы в направлении от позвоночника к паховым областям, потом выполняют глубокое поглаживание, растирание и разминание мышц поясницы подушечками пальцев.

1. Пальцы прижмите друг к другу. Делая встречные движения кистями рук, растирайте поясницу до появления в ней тепла.

2. Обеими руками делайте круговые поглаживания поясничной области, захватывая и верхнюю часть ягодиц (5-6 раз).

3. Параллельно позвоночнику на расстоянии 3-4 см делайте круговые растирания поясницы подушечками 3-4 пальцев с каждой стороны до появления тепла.

4. Найдите болевую точку и, усиливая давление, медленно, круговыми движениями массируйте ее 3 минуты.

5. Пальцами обеих рук, сжатыми в кулаки, растирайте верхнюю часть мышц ягодицы медленными круговыми движениями по 4-5 раз на одном месте. Для усиления давления положите одну руку на другую.

Самомассаж шейно-грудного отдела позвоночника.

Начните массаж с легкого поглаживания (которое постепенно должно перейти в глубокое) задней поверхности волосистой части головы, шеи, надплечий. Руки медленно движутся от темени вниз. Прodelайте так 2-3 раза. Затем столько же раз выполните эти движения более интенсивно.

Растирание. Положите руку на заднюю поверхность шеи, сделайте 10-15 движений по направлению к надплечьям, до появления ощущения тепла. Правую сторону растирайте правой рукой, левую — левой рукой. Ребром ладони растирайте верхнюю часть шеи до появления ощущения тепла. Подушечками трех пальцев растирайте область последнего шейного позвонка и верхней части надплечий. Сделайте 6-8 таких движений. Локоть руки, которой производите массаж, поддерживайте свободной рукой. Таким же образом, но уже двумя руками одновременно растирайте область основания черепа и небольшие участки за ушами. Выполните легкие поглаживания задней поверхности шеи (3-4 движения) и для закрепления эффекта сделайте несколько раз упражнение: голову поверните вправо-влево, поднимите вверх, наклоните вниз.