

**Классический массаж и
самомассаж – средство
восстановления организма
после физической нагрузки**



Массаж – лечебный метод, заключающийся в дозированном механическом и рефлекторном воздействии на органы и ткани организма, осуществляемом рукой массажиста или специальным аппаратом.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ МАССАЖА

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками.



Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенический массаж



Это вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела.

При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используются самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический – проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения её старения.

Лечебный массаж

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

классический – применяют без учёта рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;

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

соединительно-тканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приёмы соединительно-тканого массажа проводят с учётом направления линий Беннингофа;



периостальный – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;

точечный – разновидность лечебного массажа, когда локально воздействуют расслабляющим или стимулирующим способом на биологически активные точки (зоны) соответственно показаниям при заболевании либо нарушении функции или при боли, локализованной в определённой части тела.

аппаратный - осуществляется с помощью вибрационных, пневмовибрационных, вакуумных, ультразвуковых, ионизирующих приборов; применяют также разновидности баростимуляционного, электростимуляционного и других видов массажа (аэроионный, различные аппликаторы);

лечебный самомассаж – используется самим больным, может быть рекомендован лечащим врачом, медсестрой, специалистом по массажу, ЛФК. Выбираются наиболее эффективные приёмы для воздействия на данную область тела.



Спортивный массаж

-это методика массажа,разработанная спец для спортсменовс целью подготовки их к тренировкам соревнованиям повышением выносливости ,увеличение работоспособности,снятие усталости и восстановление тонуса после ФК нагрузок

.Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

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

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

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа: разминочный, согревающий, мобилизующий, тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий), успокаивающий (седативный).



Восстановительный массаж

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

**Основными задачами
кратковременного
восстановительного массажа
являются:**

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



- Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приёмы массажа с учётом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени утомлённости организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.
- Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса:
 - 1-й длится 5-12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; 2-й от 6 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несших максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.
- При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как бокс, борьба, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами.

В его задачи входит:

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

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1-3 сеанса).

После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и другими видами воздействий.

Самомассаж

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

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;



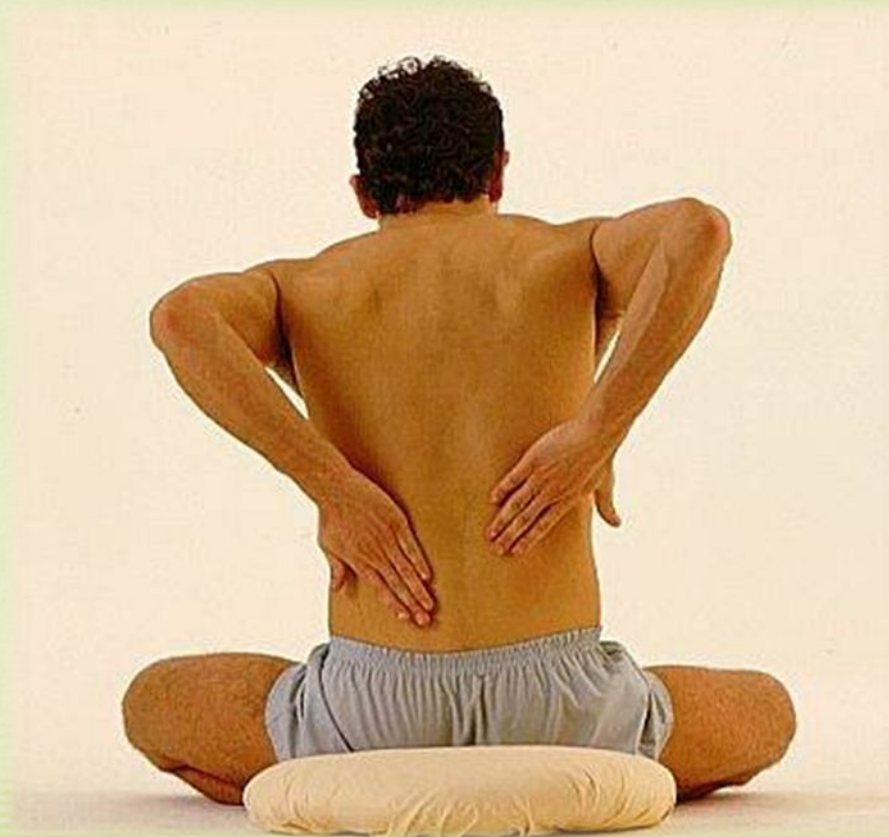
поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;

- сами лимфатические узлы не массировать;

- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;

- руки и тело должны быть чистыми;

- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное бельё.



САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

- Дети перед занятием должны вымыть руки!



Ручки растираем
И разогреваем,

*(потирание ладоней — 1)
(хлопки)*

И лицо теплом
Своим мы умываем,

(разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз)

Гребельки сгребают
Все плохие мысли.

(греблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам — 2)



Ушки растираем
Вверх и вниз мы быстро.

(растирание ушных раковин по краю снизу вверх или сверху вниз)

Их вперёд сгибаем,
Тянем вниз за мочки,

(нагибание ушных раковин кпереди — 3, оттягивание вниз за мочки — 4)

А потом уходим
Пальцами на щёчки.

(пальцы перебегают на щёки)



Щёчки разминаем,
Чтобы надувались.

(указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями — 5)

Губки разминаем,
Чтобы улыбались.

(большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу — 6)



Мы теперь утяжки —
Клювики потянем,

(вытягивание обеих губ вперёд)

Разомнём их мягко,
Не задев ногтями.

(большие и указательные пальцы разминают обе губы — 7)

Тонизирующий Массаж

Очень полезно выполнять тонизирующий массаж, а точнее – самомассаж. Он оказывает стимулирующее воздействие и увеличивает возможности всего организма.



Самомассаж поясничной области. Для его выполнения следует сесть и немного прогнуть спину в пояснице, слегка отклонившись назад. Заведя руки за спину, надо провести поглаживание тыльными сторонами ладоней в направлении сверху вниз и в стороны. Подушечками пальцев или фалангами пальцев кисти, сжатой в кулак, проводят растирание, уделяя особое внимание гребням подвздошной кости. Разминание околопозвоночных мышц производят косточками пальцев. Завершается процедура похлопыванием.



Самомассаж живота. Выполняется в положении лежа на спине с согнутыми ногами. Начинают с поглаживания, проводимого по кругу (справа – вверх - налево - вниз, постепенно расширяющимися кругами от пупка до периферии живота, обходя всю его поверхность). Для растирания передней брюшной стенки применяется пиление ребрами ладоней и (в отдельных местах) пальцами рук. Также растирают реберные дуги и гребни подвздошных костей. Заканчивается массаж сотрясением живота в различных направлениях.



Самомассаж ноги. Проводится в положении сидя. Нога должна быть расслаблена, пятка пусть стоит на твердой основе. Начинается с общего поглаживания в направлении от периферии к центру – от стопы к туловищу двумя руками, плотно обхватывающими конечность. Делать 10 раз. Затем переходят к массажу голени и бедер. Растирание и разминание мышц голени делают двумя руками, причем разминание проводят как поперечными движениями, так и продольными снизу вверх. Используются пересекание, валяние, на боковых и передних поверхностях – строгание. Заканчивается самомассаж ноги похлопыванием.

Самомассаж бедра. Начинается с поглаживания в направлении от колена к центру; обхватив двумя руками отдельные мышечные группы, растирают их полукруглыми движениями опорных поверхностей ладоней. Используют пиление. Захватив бедро обеими руками с наружной и внутренней стороны, применяют продольное разминание обеими руками в направлении от периферии к центру. Затем следует похлопывание ладонями и поколачивание кулаком.



Продольное разминание бедра



Поперечное разминание бедра

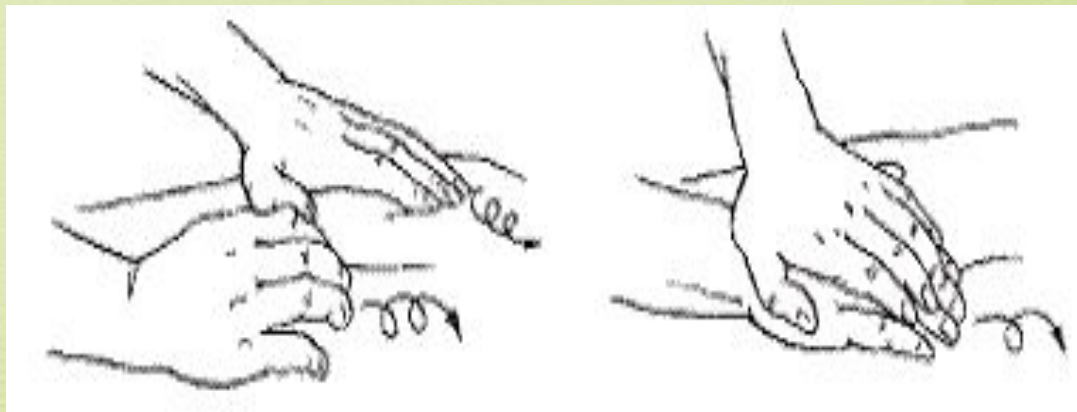


Основные приёмы классического массажа

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания.



Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

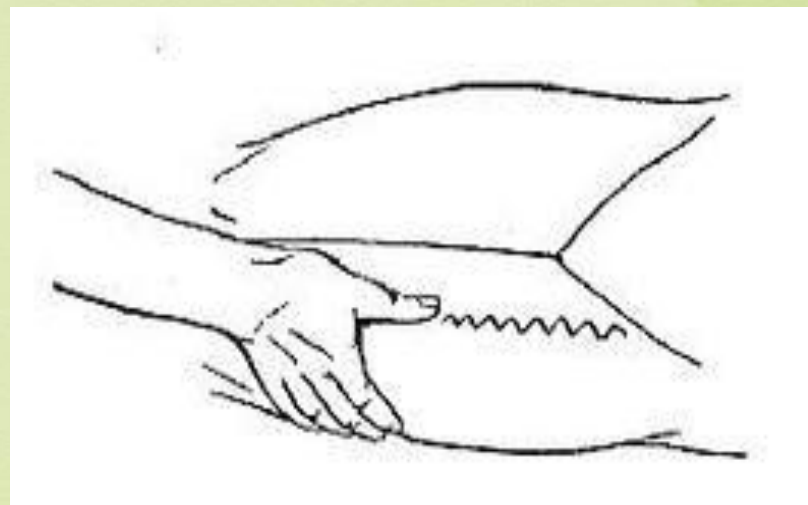


Разминание – это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) фиксация, захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжимание;
- 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.



Вибрация. При вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.



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



Противопоказания к применению массажа

Существуют определённые ограничения в применении массажа. Так массаж противопоказан при следующих заболеваниях и состояниях организма:

- при грибковых и гнойничковых заболеваниях кожи (эпидермофития, пиодермия и др.);
- острых респираторных заболеваниях (грипп, ОРЗ и др.);
- фурункулезе;
- инфицированных ранах;
- ангине;
- артритах в стадии обострения;
- онкологических заболеваниях;
- острой крапивнице, отеке Квинке и т. п.;
- тромбозах сосудов;
- тромбозах сосудов;



- болезнях крови, капилляров;
- активной форме туберкулеза;
- ревматизме в активной фазе;
- острых болях, каузалгических болях;
- остром периоде травмы, гематомы;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения;
- маточном кровотечении;
- острых гинекологических заболеваниях (аднексит, кольпит и др.).

Кроме того, при различных травмах, заболеваниях могут быть временные противопоказания к массажу, которые определяет врач. Процедура массажа может быть отменена при обострении, плохой переносимости больным процедур массажа.



История спортивного массажа

Очевидно, первоначальное использование **массажа** представляло собой инстинктивное поглаживание, разминание и растирание ушибов, растяжение заживающих ран и других участков своего тела.

Массажем пользовались многие племена и народности, населяющие нашу планету, в процессе религиозных ритуалов изгнания злых духов и священных омовений, умащивая и растирая тело различными маслами, составами.

О применении массажа в Древнем Китае впервые упоминается в книге "Конг-Фу", написанной более 2500 лет до н.э. Создатели "Конг-Фу" утверждали, что движения (гимнастика и **массаж**) поддерживают равновесие дыхания, а дыхание, в свою очередь, является регулятором кровообращения. В Древней Греции массаж применялся в целях лучшего физического воспитания юношей - будущих воинов. Специально обученные "педотрибы" (учителя гимнастики) проводили утренний и вечерний **массаж**; до и после состязаний натирали и смазывали мазями, посыпали тела юношей мельчайшим песком, который доставлялся с берегов Нила.

Массаж в России

Особая заслуга в вопросах научной разработки **массажа** здоровых людей принадлежит приват-доценту Военно-медицинской академии в Петербурге И.З. Заблудовскому, которого по праву считают основателем классического **массажа**.

Русским ученым XIX в. принадлежат исследования по обоснованию применения **массажа** при различных заболеваниях (по нозологиям), определению показаний и противопоказаний к его назначению.

Во время Великой Отечественной войны массаж широко использовали в комплексном лечении раненых, что способствовало более быстрому возвращению их в строй.

Спортсмены России в начале XX в., из-за отсутствия средств для оплаты услуг массажистов, в основном использовали самомассаж. Наиболее широко он использовался при занятиях велосипедным и конькобежным спортом (И.М. Саркизов-Серазини, 1947). в 1930 г. при кафедре Лечебной физкультуры ГЦОЛИФК были открыты центральные курсы подготовки спортивных массажистов. Спортивный массаж стали рассматривать как элемент спортивной тренировки перед стартом. Причем спортивный **массаж** применяли и применяют по методике классического массажа для повышения работоспособности спортсменов разных видов спорта, в различных возрастных категориях (дети, юноши, взрослые), для достижения высоких спортивных результатов, ускорения восстановления, снятия утомления, сохранения спортивной формы. При этом используется местный и общий массаж со специальным воздействием на наиболее нагружаемые мышцы с учетом вида спорта и жалоб спортсмена на ощущение "забитости" мышц.

Учеными (в том числе и Н.А. Белой) было показано, что при заболеваниях и травмах у спортсменов следует применять только лечебный, а не спортивный массаж. Именно **лечебный массаж** способствует более быстрой и эффективной реабилитации заболевших спортсменов, восстановлению их спортивной работоспособности.

Массажеры и их применение



Аппликатор Кузнецова, Ляпко



**Спасибо за
внимание!!!**