

Институт естествознания и спортивной подготовки

СИСТЕМЫ И ВИДЫ МАССАЖА



Налобина Анна
Николаевна

д-р биол. наук, профессор
кафедры адаптологии и
спортивной подготовки

План

- **Системы массажа**
- **Виды массажа**

Системы массажа

- ***Система массажа*** – разнообразие приемов массажа, техника их выполнения и методика применения.

Существуют следующие системы массажа:

Российская система массажа. Основоположник русской терапевтической школы – М.Я. **Мудров**. Сформировавшая к настоящему времени российская система массажа значительно отличается от других систем разнообразием массажных приемов, преобладанием приемов разминания и более тонким дозированным воздействием на ткани и нервную систему.

Шведская система массажа была основана в XIX в. **П.Х. Лингтом** (1776-1839).

В данную систему массажа входят приемы поглаживания (5-7%), растирания (40-50%), разминания (10-15%) и движения (30-40%). В отличие от классического массажа приемы шведской системы более сильны, при их выполнении стремятся проникнуть глубоко в ткани. Задача шведского массажа – растирание уплотнений, растягивание сосудисто-нервных пучков.

Финская система массажа располагает ограниченным числом приемов, среди которых доминирует разминание подушечкой большого пальца. Финская система получила широкое распространение в скандинавских странах, как в спортивной, так и в лечебной практике.

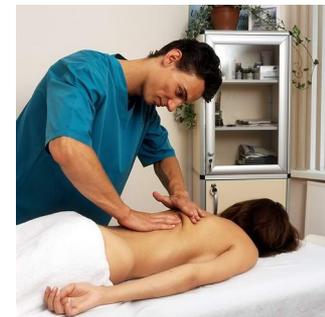
Восточная система массажа развивалась в странах Малой и Средней Азии. Массаж проводится без применения смазывающих средств, для более глубокого воздействия; приемы выполняются руками и ногами; направление движений при выполнении приемов от центра к периферии и наоборот; движения на отдельных частях тела осуществляются по направлениям меридианов, по которым согласно восточной философии, течет жизненная энергия. В восточном массаже применяют поглаживание, растирание, разминание, растягивание и выкручивание конечностей. Поглаживание, разминание и растирание выполняются со значительным давлением, которое достигается максимальным использованием массы тела массажиста.

Виды массажа

- **Лечебный:**
 - лечебный европейский классический массаж;
 - рефлекторно-сегментарный массаж:
 - 1) собственно сегментарный;
 - 2) соединительнотканый;
 - 3) периостальный;
 - 4) Су-Джок-терапия;
 - 5) пальцевый чжень (точечный китайский);
 - 6) линейный (китайский по меридианам);
 - 7) шиацу (точечный японский).
- **Спортивный;**
- **Гигиенический;**
- **Косметический;**
- **Аппаратный.**

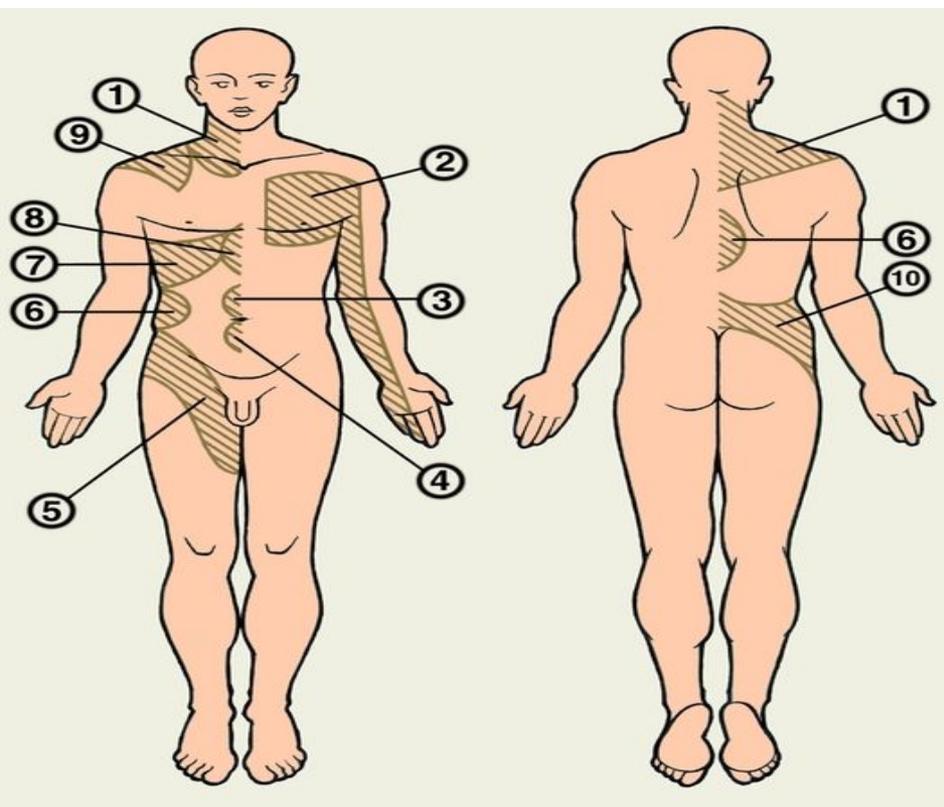
Лечебный классический массаж

- применяется для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах.
- Основные массажные **приемы**: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация, движения.



Рефлекторно-сегментарный массаж

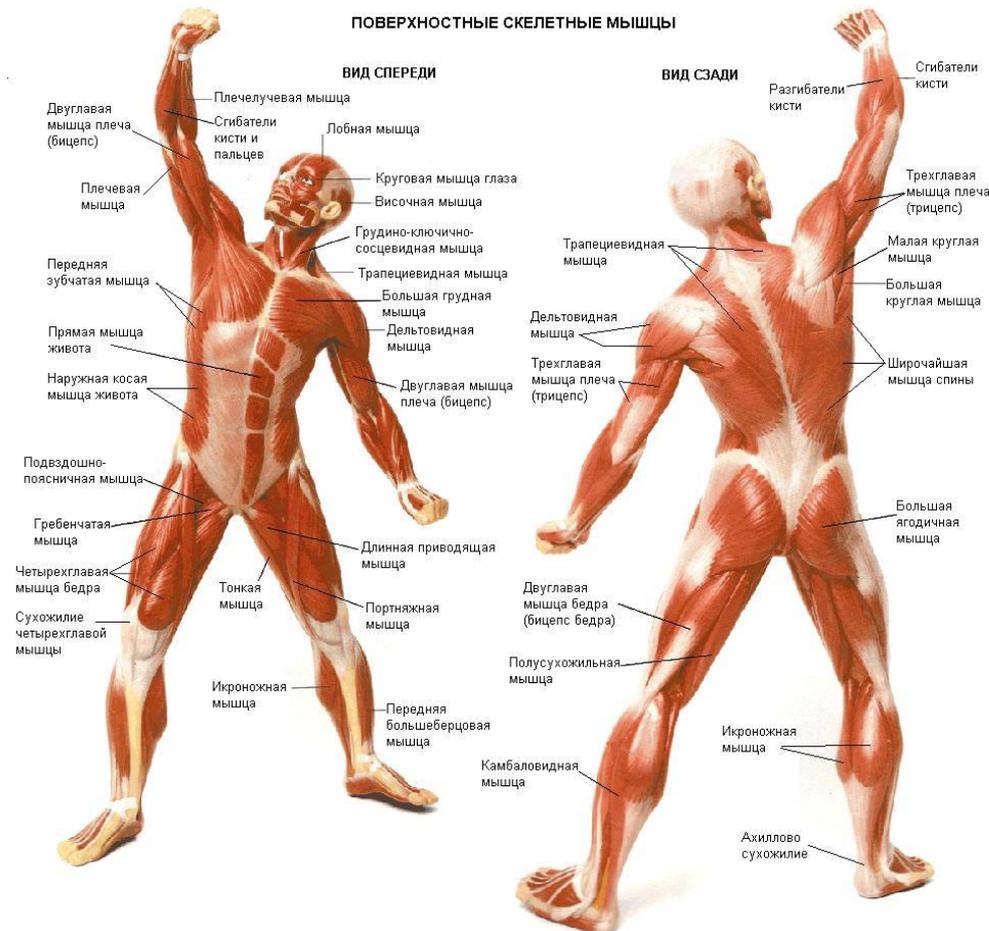
Собственно сегментарный массаж. В основе данного вида массажа лежит воздействие на рефлекторные зоны кожи.



заболевания легких и бронхов (1), сердца (2), кишечника (3), мочевого пузыря (4), мочеточников (5), почек (6), печени (7 и 9), желудка и поджелудочный железы (8), мочеполовой системы (10).

Соединительнотканый массаж

- Методика данного вида массажа разработана рядом авторов (Г.А.Захарьин, Н.Неад, Н.Леубе, Е.Диске и др.)



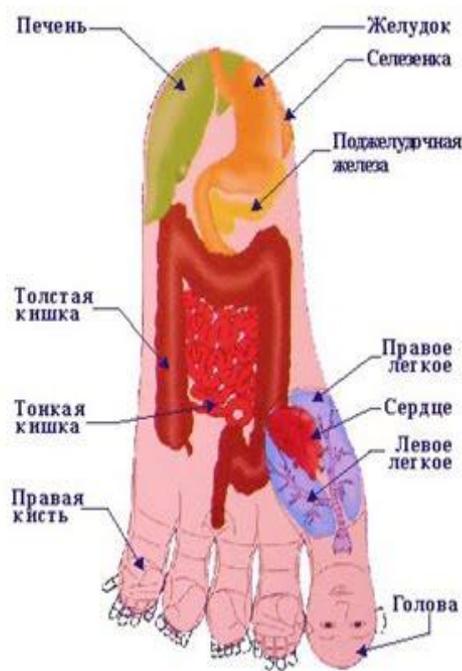
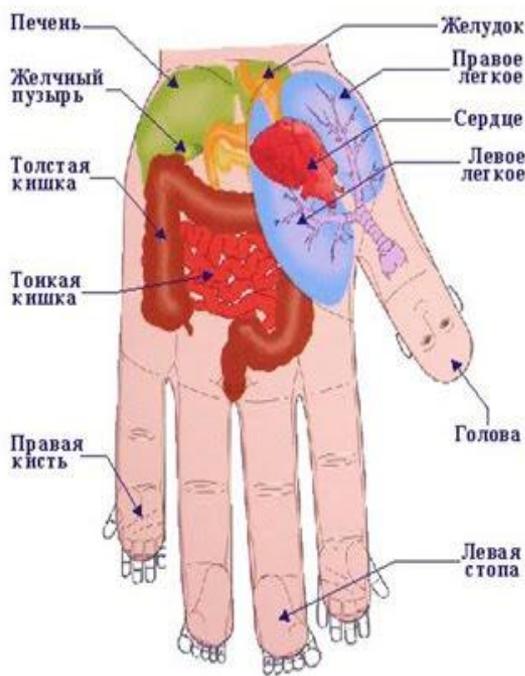
Периостальный массаж

- предложен в Германии Р. Vogler (1928).
Периостальный массаж воздействует на измененные болезненные точки, имеющие рефлекторную связь с теми или иными органами или системами.



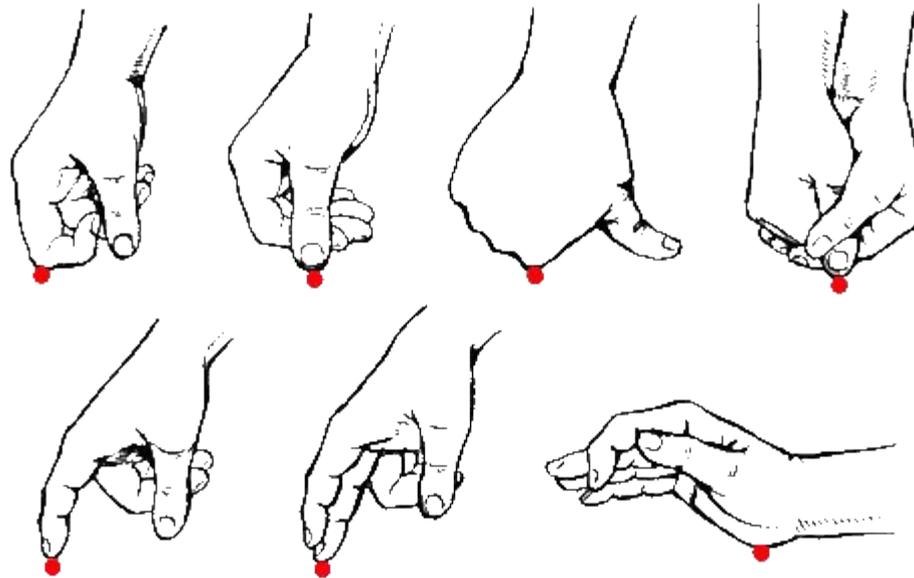
Су-Джок-терапия

- Метод массажа с использованием кистей и стоп. Автором данной методики является Пак Чже Ву (1987). На кистях и стопах располагаются особые лечебные системы, устроенные по принципу подобия тела человека. В системе соответствия кистей и стоп заложена возможность точного, направленного специфического воздействия на конкретную



Точечный китайский массаж

- механическое воздействие пальцами рук или аппаратами на строго определенные участки тела. Данный вид массажа является разновидностью акупунктуры (иглоукалывание). Основу методики массажа составляет учение об активных точках (точках акупунктуры) и энергетических каналах (меридианах).



Положение пальцев при выполнении точечного массажа

Спортивный массаж

- применяется с целью совершенствования физических качеств, подготовки спортсмена к выполнению физических упражнений, достижения спортивной формы и более длительного ее сохранения, восстановления и повышения работоспособности после соревнований, профилактики и лечения травм. Спортивный массаж подразделяется на тренировочный, предварительный и восстановительный.



Гигиенический массаж

- используется для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма, предупреждения заболеваний. Бывает общим и частным, может применяться отдельно или в сочетании с утренней гимнастикой, в сауне или в бане. Основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация, движения.



Косметический массаж

- используется для улучшения состояния открытых частей тела (лица, шея), предупреждения преждевременного старения кожи, лечения различных косметических недостатков. Косметический массаж в зависимости от целей подразделяется на гигиенический (профилактический), лечебный (для устранения косметических недостатков и лечения таких заболеваний как, неврит лицевого нерва, невралгия тройничного нерва)



Аппаратный массаж

осуществляется с помощью различных по устройству и физиологическому воздействию на ткани аппаратов (вибромассажные, вакуумные, гидромассажные и др.).

Различают:

1. Вибромассаж
2. Гидромассаж
3. Баромассаж

ВИБРОМАССАЖ



Гидромассаж

1. Подводный душ-массаж
2. Вибрационный подводный массаж
3. Ручной массаж под водой
4. Комбинированный массаж под водой



Баромассаж

- С использованием барокамеры
- С помощью специальных аппаратов для создания отрицательного давления



Рис. 101. Барокамера Кривченко.



Методы массажа

Ручной,
Аппаратный,
Комбинированный

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕЗАУРУС

Ближняя (дальняя) рука (или другая часть тела) – обозначение частей тела при массаже, конечность расположенная ближе к массажисту, стоящему или сидящему сбоку от массируемого.

Длинный пасс – это массажное движение в центростремительном направлении, при котором рука проходит через сустав, охватывает его.

Короткий пасс - это массажное движение в центростремительном направлении, при котором рука массажиста не проходит через сустав.

Длительность массажа – время, затраченное на его выполнение.

Курс массажа – законченный цикл сеансов массажа в целях лечения и восстановления работоспособности.

Массажер - механический аппарат, прибор, приспособление для массажа.

Массажист (массирующий) – человек, который массирует.

Массируемый – человек, которого массируют.

«Обратный ход» – массажное движение в центростремительном направлении, при котором мизинец направлен в сторону движения.

Пасс - это движение руки массажиста. Различают короткий и длинный пассы.

«Прямой ход» (передний ход) – это массажное движение в центростремительном направлении, при котором большой и указательный пальцы направлены в сторону движения.

Рабочая поверхность – участок кисти массажиста, которым выполняется прием (например: подушечки пальцев, основание ладони, гребень кулака и т.п.).

Рабочий сегмент – участок тела, который планируется для обработки (например: коленный сустав, мышцы плеча, голова, пояснично-крестцовый отдел позвоночника и т.п.).

Методика проведения сеанса массажа – научно-обоснованный процесс, который представляет собой целесообразно скомпонованные приемы массажа, выполняемые и повторяемые в определенной последовательности, с определенной длительностью на конкретном участке тела.

Сеанс массажа – одноразовое применение приемов массажа на избранном сегменте или на всем теле в определенный промежуток времени без перерыва.

Уровень порога болевой чувствительности - минимальное по силе раздражение, вызывающее приятную болезненность (приятные болевые ощущения).