

**Киреева Ирина Вячеславовна,  
ГБПОУ РМ «Саранский  
политехнический техникум»,  
преподаватель физической культуры.**

### **Массаж и самомассаж.**

Есть средство, которое уже многие века приносит людям пользу, укрепляет их здоровье, поднимает жизненный тонус, делает мышцы сильными и упругими. Одним оно продлевает молодость, другим возвращает бодрость и хорошее самочувствие. Средство это – массаж. Методика массажа и самомассажа, построенная с учетом клинико-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное — служит для предупреждения и профилактики заболеваний, являясь активным средством оздоровления организма. Массаж относится к физической культуре, но, являясь самостоятельным оздоровительным средством, он отнюдь не заменяет физические упражнения: только делает их более эффективными. Трудно назвать область деятельности человека, где бы массаж оказался бесполезным. Он помогает готовить больных к операции, является необходимым восстановительным средством после неё. Массажем пользуются артисты балета, драматические, цирковые. Для спортсменов массаж – одно из главных средств восстановления сил и подготовки к соревнованиям. Достичь необходимых физических нагрузок помогают занятия физической культурой и спортом, большое влияние на повышение физической активности оказывает также и массаж. Однако именно спорт, который приобретает в нашей жизни всё большее значение, поднял в последние десятилетия престиж массажа, напомнил нам о его чудодейственной силе. Современный образ жизни, с его спешкой и бесчисленными поводами для стресса, связан с необходимостью в методиках снятия напряжения, когда в полной мере можно воспользоваться всеми преимуществами массажа.

#### **История массажа.**

Время возникновения массажа относится к глубокой древности. Установить, когда человек стал осознанно культивировать массаж, к сожалению невозможно. Ни письменные источники, дошедшие до наших дней, ни археологические раскопки не дают нам ни каких указаний на этот счет. Можно только предположить, что истоки массажа теряются во тьме веков, когда

тысячелетия назад наши далекие предки охотились на диких зверей и с помощью примитивных орудий выполняли тяжёлую физическую работу. Это не редко приводило к усталости, ушибам, ранам, растяжениям. Человек обратил внимание, что потрёшь ушибленное место – и отступает боль. Люди сравнительно рано научились применять отдельные приемы массажа, стремясь излечить заболевания или оказать помощь при травмах. Простыми приемами массажа – такими, как разминание, поглаживание, поколачивание, – владели многие народы в древности; однако систематическое использование этих приемов началось гораздо позднее, когда получило развитие врачебное искусство и была в полной мере осознана целительная сила массажа. В различных языках существуют синонимы слова «массаж»: в арабском *mass* – «касаться, нежно надавливать»; в латинском *massa* – «прилипающий к рукам, прикасающийся к пальцам»; в греческом *masso* – «сжимать руками»; в древнееврейском «машень» – «ощупывать»; во французском *masser* – «растирать». Иными словами, массаж – это механическое воздействие руками или каким-либо предметом на поверхность тела, производимое с помощью специальных приемов и имеющее целью получение лечебного или гигиенического эффекта. Первыми, кто систематизировал известные методы и техники массажа, были древнекитайские и древнеиндийские врачи. Согласно источникам, в Древнем Китае искусство массажа получило развитие еще в III тыс. до н. э. Наиболее эффективным его использование оказывалось при лечении таких серьезных заболеваний, как ревматизм, вывихи, спазмы мышц; кроме того, массаж служил средством релаксации и снятия усталости. Китайские врачи растирали руками тела своих пациентов, производя при этом осторожные, но достаточно сильные сдавливания мышц и подергивания в сочленениях. Индийский же массаж сводился к нежному разминанию всего тела, начиная от верхних конечностей и заканчивая стопами. Как правило, массажистами в Древнем Китае и Индии были специально обученные священнослужители. Кроме того, существовали особые врачевомассажа, но и раскрывали тайны этого непростого искусства. Массаж находил применение при лечении различных болезней не только в Индии и Китае, но и в ряде других государств, причем в некоторых из них он являлся элементом культового богослужения. Так, у аборигенов Америки и у народов, населявших острова Тихого океана и Экваториальную Африку, во время торжеств, посвященных различным богам, вожди или шаманы заставляли соплеменников ложиться на животы и топтали по их спинам. И не было ни одной болезни, которую не лечили бы подобным способом. Более цивилизованная техника массажа существовала у ближайших соседей индусов – жителей Непала и Шри-Ланки (Цейлона). Еще в 1000 г. до н. э. на территории этих государств были открыты медицинские школы, в которых обязательной обучающей дисциплиной являлся

массаж. Хорошо известен был массаж в Древнем Египте. Об этом свидетельствуют надписи на пирамидах, сохранившиеся до наших дней папирусы с изображением занимающихся массажем людей. Как правило, массаж в Древнем Египте проводился в бане. По свидетельству очевидца, «растирания были распространены в такой степени, что никто не выходил из бани, не подвергшись массажу. Для этого растираемого растягивали, мяли, давили... руками различные части тела. Затем делали несколько движений в различных сочленениях. Все это проделывали сначала спереди, потом сзади и с боков. Потом, вытянув руки, проделывали то же и на них: сгибали, растягивали различные сочленения всей руки, затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны. Не довольствуясь сгибанием, растяжением и массажем сочленений, подвергали тем же давлениям и растираниям все мышцы. Необходимо отметить, что массаж в паровой бане был необычайно популярен и в Индии. Процедура сводилась к следующему: на раскаленные плиты выливали несколько ведер холодной воды, образовывался пар, распаренного человека клали на пол бани, и слуги начинали оказывать давление на его живот и грудь. Нажимы сопровождалось поглаживаниями и растираниями. Через определенный промежуток времени массируемого переворачивали на живот и выполняли те же манипуляции на спине. Эффект от подобного массажа был потрясающим. Древние греки первыми начали применять массаж в спорте. Перед состязанием спортсмены отдавали себя в руки тренеров, которые их купали, натирали, массировали, смазывали и втирали им в кожу мельчайший песок, привозившийся с берегов Нила. О физиологическом влиянии массажа, и особенно о его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые древнегреческие врачи Демокрит, Геродикос, Гиппократ. Изображения физических упражнений, массажных приемов, растираний тела маслами и благовониями присутствуют на многих греческих вазах, амфорах и фресках, сохранившихся до настоящего времени. В Тибете, Индонезии, Корее и ряде государств Малой и Средней Азии, наряду с традиционными приемами ручного массажа – поглаживанием, трением, разминанием, надавливанием и растиранием, использовался несколько необычный для европейцев, но не менее эффективный массаж ногами (его называют также восточным). Ножной массаж использовали в своих разминочных упражнениях и спортсмены: как правило, один из них ложился на живот, разведя руки в стороны, ладонями к полу, а кто-нибудь из товарищей голыми ногами разминал его спину. Это позволяло с наибольшим эффектом подготовить мышцы к большой физической нагрузке. На Востоке, так же как и в Древней Греции и Риме, существовал массаж в банях. Однако восточное искусство массажа несколько отличалось от европейского: так, например, техника турецких и персидских массажистов во многом напоминала

египетскую: использовались растирания, надавливания пальцами, перетирания тканей, причем проводились эти процедуры в специальной, хорошо прогретой комнате с сухим паром. Массаж в банях был широко распространен и на Руси, он применялся наряду с закаливанием, служил отличным общеукрепляющим средством и назывался хвощеванием. Обычно процедура проводилась в парной с использованием березовых или дубовых веников. Финны и карелы, подобно славянским народам, предпочитали использовать массаж как общеукрепляющее, профилактическое средство. Но техника массажа у этих народов несколько отличается от славянской. В настоящее время некоторые приемы финского массажа используются в спортивной практике, в частности в предстартовой подготовке спортсменов.

### **Виды массажа.**

Массаж – это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. 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 баро -, 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.** Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И.М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

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

*Тренировочный* массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач. 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 – перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма, учитывая при этом специфику вида спорта;
- согревающий – при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, никофлекс и др.);

- мобилизующий – для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена – физических, психических, технических и др.—в сочетании со словесным внушением;
- тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий)—в случае необходимости (подавленное, заторможенное состояние, апатия);
- успокаивающий (седативный) – когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости или предстартовой лихорадки.

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

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

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

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной

мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

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

### **Свойства массажа.**

На протяжении долгих лет считалось, что массаж воздействует лишь на массируемые ткани, не оказывая никакого влияния на общее физиологическое состояние человека. Столь упрощенное понимание анатомо-физиологических свойств массажа возникло под влиянием механистической теории немецкого врача Вирхова. В настоящее время, благодаря работам отечественных физиологов И. М. Сеченова, И. А. Павлова и других, сформировано правильное представление о том, какое влияние оказывает массаж на организм человека. В механизме действия массажа выделяют три фактора: нервно-рефлекторный и механический. Как правило, в процессе массажной процедуры осуществляется воздействие на нервные окончания, расположенные в различных слоях кожи. Возникают нервные импульсы, которые по чувствительным путям передаются в центральную нервную систему, достигают соответствующих участков коры головного мозга, где синтезируются в общую реакцию и поступают в соответствующие ткани и органы с информацией о необходимых функциональных сдвигах в организме. Ответная реакция зависит как от характера, силы и продолжительности механического воздействия, так и от состояния центральной нервной системы и нервных окончаний. . Растягивание, смещение, давление, осуществляемые в ходе проведения того или иного приема, вызывают усиленную циркуляцию лимфы, крови и межтканевой жидкости на массируемом участке. Благодаря этому ликвидируются застойные явления, активизируются обмен веществ и кожное дыхание.

Влияние массажа на различные слои кожи огромно: механическое воздействие с помощью различных приемов способствует очищению кожи и удалению отмерших клеток эпидермиса; это, в свою очередь, приводит к активизации кожного дыхания, улучшению работы сальных и потовых желез, нервных окончаний. Массаж вызывает расширение кровеносных сосудов, расположенных в кожных слоях, тем самым активизируется приток артериальной и отток венозной крови и усиливается питание кожи. Улучшается сократительная функция мышечных волокон, благодаря чему повышается общий тонус кожи: она становится эластичной, упругой, гладкой, приобретает здоровый цвет. Кроме того, первоначально воздействуя на кожу, различные

массажные приемы посредством нервно-рефлекторного, гуморального и механического факторов оказывают благотворное влияние на весь организм в целом. Массаж оказывает значительное влияние на нервную систему способствует активизации как местного, так и общего кровообращения: ускоряется отток венозной крови из отдельных органов и тканей, а также движение крови по венам и артериям. Под влиянием массажа все физиологические процессы активизируются: ускоряется газообмен в тканях и органах, минеральный и белковый обмены; быстрее выделяются из организма минеральные соли хлорида натрия и неорганического фосфора, азотистые вещества органического происхождения (мочевина, мочевиная кислота). В итоге внутренние органы начинают работать лучше, повышается жизнедеятельность всего организма. Массаж оказывает положительное влияние на мускулатуру: он улучшает кровообращение и окислительно-восстановительные процессы, происходящие в мышцах, способствует поступлению в них большего количества кислорода, ускоряет выход продуктов обмена. Механическое воздействие помогает снять отечность, одеревенелость мышц, в результате они становятся мягкими и эластичными, в них уменьшается содержание молочной и прочих органических кислот, проходят болезненные ощущения, вызванные чрезмерным напряжением во время физических нагрузок.

### **Формы, методы и приёмы проведения массажа.**

Различают 5 форм массажа: общий, частный, парный, взаимный и самомассаж. Обычно процедуру проводит один человек, но довольно часто используется прием парного массирования и самомассаж. При проведении общего массажа, охватывающего всю поверхность тела человека, соблюдается строгая последовательность проведения приемов. При этом в первую очередь выполняется поглаживание, растирание, затем разминание и приемы вибрации. В заключение процедуры вновь проводится прием поглаживания. Время, затрачиваемое на проведение массажа, определяется весом массируемого, его возрастом и полом. Наиболее эффективно начинать массаж со спины, постепенно переходя к шее и рукам. Затем следует массаж ягодиц и бедер. После этого выполняется массирование коленного сустава, икроножной мышцы, пятки, подошвенной поверхности стопы. Далее следует проведение приемов массажа для пальцев ног, голеностопных суставов и голени. Частный (локальный) массаж заключается в массировании отдельных частей тела человека, мышц, суставов, связок. Обычно на него затрачивается от 3 до 25 мин. При проведении сеансов частного массажа необходимо соблюдать последовательность выполнения приемов. Например, массирование верхних конечностей следует начинать с внутренней поверхности плеча, постепенно переходить на внешнюю, а затем приступать к массированию локтевого сустава,



предплечья, кисти и пальцев. Проведение частного массажа кисти следует начинать с массажа предплечья.

Парный массаж обычно проводится перед спортивными состязаниями и тренировками, после соревнований и утренней гимнастики. При этом следует иметь в виду, что такой массаж не рекомендуется использовать при травмах позвоночника, параличах конечностей, пояснично-крестцовых радикулитах, пневмонии, бронхиальной астме, гастритах и колитах. Взаимный массаж заключается в поочередном массаже друг друга двумя людьми с использованием основных форм массажа. Взаимный массаж может быть частным, общим ручным и аппаратным. Длительность процедуры составляет 10—15 мин. При самомассаже человек массирует самого себя. Такая форма массажа эффективна при ушибах и заболеваниях, после утренней гимнастики. Самомассаж включает в себя приемы поглаживания, растирания, разминания, похлопывания и делится на частный и общий. При этом на проведение общего массажа затрачивается от 3 до 5 мин, а на частный – от 5 до 20 мин. При самомассаже можно использовать специальные приспособления: щетки, массажеры, вибрационные аппараты.

Существуют следующие способы выполнения массажа: ручной, аппаратный, комбинированный и ножной. Наиболее эффективным является ручной массаж. В этом случае массажист руками ощущает массируемые ткани, кроме того, он может использовать все известные приемы классического массажа, комбинировать и чередовать их. Вибромассаж, пневмомассаж и гидромассаж – способы проведения аппаратного массажа. Несмотря на то что данный метод предусматривает использование специальных приспособлений, а не непосредственное воздействие руками на тело, аппаратный массаж является не менее эффективным, чем ручной. Вибромассаж основан на передаче массируемой поверхности колебательных движений разной амплитуды (0,1-3 мм) и частоты (10-200 Гц). Осуществляется он при помощи вибрационного аппарата, при этом оказывается влияние на различные органы и системы человеческого организма. Вибромассаж улучшает работу нервной системы, оказывает обезболивающее действие. Гидромассаж проводится в бассейнах и ваннах в положении сидя или лежа. Для массажа конечностей применяются также местные ванны. Данный метод массажа предусматривает воздействие напором воды на определенные участки тела, для проведения гидромассажа используют гибкие шланги с различными насадками, а также вибрационные приборы, позволяющие изменять интенсивность воздействия водной струи. Разновидностью гидромассажа является вихревой массаж, при котором вода смешивается с воздухом с помощью насоса, а в ванне создается ток воды, воздействующий на организм пациента. Повысить эффективность гидромассажа можно, используя определенную температуру воды. Ножной массаж производится при помощи стоп ног. Данный метод позволяет повысить степень воздействия на организм и, в особенности, на опорно-двигательный аппарат человека. При ножном массаже проработка участка осуществляется всеми пальцами ног, ногтевыми фалангами трех пальцев, ребром, пяткой и сводом стопы, а также всей ступней. Проведение сеанса классического массажа предусматривает использование следующих приемов: поглаживание,

выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивание. При ножном массаже используются поглаживание, растирание, вибрация, выжимание, сдвигание, ударные приемы, давление. Все приемы массажа выполняются в определенном порядке и непрерывно следуют друг за другом. Напомним, что мышцы массируемого должны быть максимально расслаблены; воздействие следует производить по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, придерживаясь определенного темпа и регулируя степень воздействия на массируемые зоны; нежелательно проводить жесткие приемы на болезненных участках и в местах близкого расположения лимфатических узлов. Поглаживание является первым приемом, с которого начинается массаж. Выполняется оно для того, чтобы повысить тонус кожи и кровеносных сосудов, усилить обменные процессы, расслабить мышцы пациента. Поглаживание позволяет усилить кровообращение массируемых участков и снабжение их кислородом. Используется также в середине и в конце процедуры, оказывая успокаивающее воздействие на нервную систему пациента. По технике выполнения различают плоскостное и обхватывающее поглаживания. При плоскостном поглаживании массажист производит скользящие движения по поверхности тела пациента всей кистью одной или обеих рук. Движения выполняются спокойно, без напряжения. Направления их могут быть различными – продольными, поперечными, круговыми, спиралевидными. Плоскостное поглаживание применяют для массирования спины, живота и груди. При обхватывающем поглаживании массажист обхватывает массируемую зону кистью руки, плотно прижимая ее к поверхности кожи. Данный прием используется при массаже конечностей, шеи, боковых поверхностей и других округлых частей тела. Существуют также вспомогательные приемы поглаживания: щипцеобразное, гребнеобразное, граблеобразное и крестообразное, глажение и множество других.

### **Массаж в различных видах спорта.**

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.

**АЭРОБИКА** При занятиях аэробикой неправильное приземление после прыжков излишне нагружает нижнюю часть тела. Наиболее частые недомогания: боли в голених, напряжение в коленях, боли в ступнях, судороги икроножных мышц и утомление нижней части спины.

**БЕГ, ХОДЬБА** В этих видах спорта используются преимущественно мышцы ног. Массаж ног поможет избежать наиболее распространенных неприятностей — воспаления ахиллового сухожилия, утомления ягодичных мышц, болей в

пятках, в голених и растяжения сухожильных мышц.

**БАСКЕТБОЛ** Частые рывки и остановки в баскетболе напрягают ноги, особенно лодыжки, колени и бедренные суставы. Грудная клетка, руки и плечи используются при ведении и посылке мяча. Возможные неприятности: растяжение лодыжек, напряжение в коленях, судороги мышц бедер.

**ЛЫЖИ** У лыжников и горнолыжников проявляется напряжение нижней части спины, четырехглавых мышц бедер и икроножных мышц. Сильная опора на палки при равнинной ходьбе может напрягать также руки и плечи.

**ВЕЛОСПОРТ** Как и при беге, при занятиях велоспортом в наибольшей степени напрягаются ноги, руки, поясница, шея и плечи. Обычно велосипедисты жалуются на напряжение в коленях, запястьях, четырехглавых мышцах бедер.

**ФУТБОЛ** Работа мышц ног в футболе связана как с наращиванием скорости, так и с длительностью игры. Быстрые остановки и рывки вызывают повреждения в коленях и растяжения мышц бедер. Многочисленные удары могут полностью растянуть ягодичные мышцы.

**ГОЛЬФ** Хотя гольф и не считается видом, требующим особых усилий, частые наклоны могут привести к напряжению поясницы. Гольф также требует мышечной координации и гибкости плеч, чему способствует в основном массаж рук, грудной клетки и спины.

**ПЛАВАНИЕ** В этом виде спорта, упражняющем практически все основные группы мышц, вероятность травм невелика. Возможные уязвимые места — руки, плечи и шея.

**ВОЛЕЙБОЛ** В волейболе широко используются кисти, руки и плечи. Приходится также выполнять прыжки, что может привести к утомлению суставов ног.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С РАКЕТКОЙ** Различные виды тенниса приводят к неравномерному напряжению рук, плеч поэтому эти области в основном и требуют массирования. Полезен также массаж ног, что связано с быстрыми рывками и остановками в этих видах спорта.

**ГРЕБЛЯ** При гребле используется сила рук и ног, активно работает спина. Но на спину приходится небольшая доля травматизма. Полезен массаж рук, четырехглавых мышц бедер и спины.

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА** Большинство тяжелоатлетов стараются развивать все тело, попеременно нагружая его нижнюю и верхнюю части. Обычные проблемы у них — плечи и поясница; полезно также массировать грудную клетку и

колени.

### **Самомассаж.**

При освоении самомассажа нужно знать следующее: массирующие руки должны быть мягкими, ласковыми, по крайней мере, они не должны раздражать кожу. Поэтому в тех случаях, когда ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять различные присыпки и смазывающие вещества. самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Несомненно, что самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у больных специальных знаний и опыта. Не забывайте, что самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание, особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в пожилом возрасте, у ослабленных больных. В месте с тем профилактический самомассаж не требует помощи ассистентов или других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа, а также аппаратный вибромассаж. Одним из эффективных методов самомассажа является Ци - самомассаж описанный Мантак Чиа на основе многолетнего опыта Даоской системы. самомассаж может широко использоваться каждым человеком, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физической культурой - бегом, ритмической гимнастикой, в тренажерном зале и т. д. самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха на природе. Установлено, что 5 - 8-минутный сеанс самомассажа заменяет 20 - 30 мин пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

### **Правило проведения самомассажа.**

При самомассаже не следует выполнять много приемов, выбор их должен определяться удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Там, где это возможно, самомассаж выполняют двумя руками. При необходимости повысить мышечный тонус и активизировать весь организм применяют рубление и поколачивание. А при значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, легкий самомассаж целесообразно сочетать с водно-тепловыми процедурами (душ, ванна, баня). Ударные приемы при этом, проводить не следует. Основные приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах. Там где возможно, самомассаж делают двумя руками. Например, на голени и бедре применяют комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание. Если нужно повысить мышечный тонус, активизировать организм, подготовить мышцы к физической нагрузке (в походе, лыжной прогулке и т. д.), применяют двойной гриф,

поколачивание. При значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, делают легкий массаж с помощью поглаживания, ординарного разминания, потряхивания (если есть возможность, полезно сочетать его с водно-тепловыми процедурами - под душем, в ванне или бане). В первую очередь самомассаж полезен для мышечной системы. Он может расслабить и успокоить напряженные и натянутые мышцы, тонизировать дряблые или усталые мышцы. Результат зависит исключительно от того, какие используются движения — расслабляющие или стимулирующие.

### **Заключение.**

Массаж — это комплекс научно обоснованных и практически проверенных приемов механического воздействия с помощью рук или массажных аппаратов на ткани организма человека с целью укрепления и восстановления здоровья.

Процедура массажа, так же как и самомассажа, состоит из 3 этапов:

- вводный – в течение 1-3 минут щадящими приемами подготавливают массируемого к основной части процедуры;
- основной – в течение 5-20 минут и более применяют целенаправленный массаж;
- заключительный – в течение 1-3 минут снижают интенсивность специального воздействия, при этом нормализуются все функции организма, проводят дыхательные упражнения, пассивные движения, артикулярную гимнастику.

Массаж не должен вызывать усиления боли. После него должны появиться ощущения тепла, комфорта, расслабленности в массируемой области, улучшение общего самочувствия. Сеансы массажа и их длительность назначают индивидуально в зависимости от возраста и состояния пациента, а так же области тела, подвергаемой массажу.

Массаж — это не что иное, как техническое использование прикосновений. Его действие основано на перепадах давления и прикосновениях. Он способен принести огромную пользу людям, особенно тем, кто страдает от нарушений, связанных со стрессом и напряжением, постоянно осложняющими нашу жизнь.

Массаж — самый быстрый способ повлиять на другого человека, взбодрить и расслабить его, облегчить боль, воздействовать на нашу способность строить отношения и даже перебороть болезнь. Его эмоциональное воздействие настолько сильно, что помогает справиться с большинством физических недомоганий.

Массаж! Его история – это история здоровья, силы, красоты. Конечно, не каждый пока может в любой момент воспользоваться услугами профессионального массажиста. И всё же выход из положения есть, стоит

только немного постараться. Поможет каждому – самомассаж. Он действительно полезен всем: и малому, которому помогает укрепить здоровье, и старому, потому что сохраняет бодрость, повышает жизненный тонус. Самомассаж служит средством профилактики многих заболеваний.

Самомассаж – удивительно приятный, приносящий хорошие результаты вид лечения. Он позволяет в любое удобное время насладиться ароматом экзотических масел, снять усталость и взбодрить себя. Конечно, самомассаж никогда не сможет дать ощущения, которые мы получаем после манипуляций умелого массажиста. Но вы, тем не менее, все равно будете вознаграждены. С правильного отношения к себе, к своему телу начинается гармоничное взаимодействие с миром вокруг.

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



