КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Тевяшова В.Г., Фомина Е.В., Шамгунова Г.М., Бухтоярова Л.В.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОМАССАЖА

учебно-методическое пособие

Казань 2020

УДК 821.111.09
ББК Ш3(4)

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физвоспитания и спорта Протокол № 4 от 31 января 2020г.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент института фундаментальной медицины и биологии
Ф.Г.Газизов;

Тевяшова В.Г. Основы методики самомассажа / Тевяшова В.Г., Фомина Е.В., Шамгунова Г.М., Бухтоярова Л.В.– Казань: КФУ, 2020. – 24 с.

Методическое пособие предназначено для студентов ВУЗов. В пособии дается научное обоснование массажа, а так же отдельные приемы необходимые для усвоения. Подробно описана методика восстановительного массажа, который дается после физических нагрузок. Наиболее полезен будет этот раздел для студентов групп спортивного совершенствования и многоборья ГТО.

© Тевяшова В.Г., Фомина Е.В., Шамгунова Г.М., Бухтоярова Л.В. 2019
© Казанский университет, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Введение..... 4 стр.

2. Приемы массажа..... 5 стр.

3. Самомассаж крупных суставов.....10 стр.

4. Виды самомассажа..... 22 стр.

5. Список литературы..... 24 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Избавиться от мышечных болей, вылечить различные травмы, ушибы и растяжения и даже улучшить состояние кожи возможно при помощи лечебного массажа. Массаж – это дозированное механическое воздействие на ткани тела человека с помощью особых приемов, отличающихся друг от друга глубиной воздействия, направлением движений и эффектом, который они вызывают в организме человека. Осуществляя механическое воздействие, мы получаем ответную реакцию, в организме. При этом в первую очередь, в эту реакцию включается нервная система, вплоть до ее высшего отдела – коры головного мозга. Одновременно, но более медленно, в реакцию вовлекается эндокринная система (гипофиз, надпочечники, щитовидная железа). При длительном и интенсивном воздействии можно обнаружить влияние массажа на все системы организма, в том числе и на психику.

Эффект воздействия массажа можно определить по изменению функционального состояния отдельных систем организма. Так, после массажа грудной клетки, можно определить замедление дыхания вместе с его углублением. После проведения ударных приемов на спине – регистрируется замедление пульса. На любом участке кожи после растирания заметно увеличивается кровообращение – кожа становится красной и более теплой. После нескольких сеансов массажа заметно уменьшаются местные отеки, так как выжимание и разминание значительно усиливают отток венозной крови и лимфы (межтканевой жидкости).

Эти эффекты не раскрывают нам механизм воздействия массажа. Существуют скрытые от исследователей процессы, протекающие в организме после него: железы внутренней секреции реагируют на процедуру массажа, после чего увеличивается циркуляция в крови и многих гормонов и других биологически активных соединений. Опыт многовекового применения массажа убедил врачей в его пользе и необходимости при многих болезнях. Однако пользу массаж приносит только при правильной методике его применения.

Обычно массаж имеет специальные назначения, поэтому подразделяется на спортивный, лечебный, гигиенический и выполняется специалистами. Простейшей разновидностью массажа является гигиенический массаж, который повышает общий тонус организма. Он может выполняться не только специалистом, но и самими занимающимися оздоровительными видами физкультуры, получившими соответствующие навыки, при этом могут широко применяться приемы самомассажа.

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Самомассаж применяют в рамках спортивного и лечебного массажа. Однако самомассаж имеет ограниченные возможности в связи с отсутствием у спортсменов специальных знаний и опыта. Положительным аспектом является то, что самомассаж не требует помощи других лиц. Все процедуры выполняются самостоятельно.

ПРИЕМЫ МАССАЖА

Диапазон используемых в массаже приёмов и их сочетаний довольно велик. Приёмы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение тактильных анализаторов (рецепторов давления, прикосновения, вибрации), предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы

Научиться проведению гигиенического и некоторых методик спортивного массажа может любой человек, а так же массажа при утомлении или для подготовки к физической нагрузке. В данном пособии мы подробно опишем сеансы массажа на крупных суставах легко доступных для массажа двумя руками, дадим определения приемам, которые необходимо делать.

При освоении методики и техники приёмов массажа необходимо соблюдать следующие правила:

1) все массажные приёмы выполняются по ходу лимфатических сосудов: от периферии к центру, по направлению к ближайшим лимфатическим узлам: от кисти к локтевому суставу и от локтевого сустава к подмышечной впадине; от стопы к коленному суставу, от сустава по направлению к паху, по спине и груди снизу вверх;

2) лимфатические узлы не массируются;

3) при выполнении любого массажного приёма необходимо соблюдать определённый ритм, темп движений и силу давления;

4) между приёмами не должно быть пауз. Заканчивая один приём, необходимо сразу переходить к выполнению следующего.

Первые сеансы массажа рекомендуется делать более нежно, чтобы не вызвать болей и других нежелательных явлений. Для массажа суставов используются в основном три приема: поглаживание, растирание, пассивные движения. Научиться этим приемам будет легко по описанию и предлагаемым рисункам.

Первые 3-4 приема сеанса делаются легко, следующие более интенсивно. Заканчивается массаж тремя-четырьмя легкими приемами. В конце сеанса уменьшается и сила давления, и амплитуда массажных движений. Полезно будет проверить правильность движений и давления, проконсультировавшись у преподавателя или врача. Главное не перестараться, делая массаж на себе.

К основным массажным приёмам относятся:

1. Поглаживание;
2. Выжимание;
3. Растирание;
4. Разминание;
5. Ударно-вибрационные приёмы.

Сеанс массажа на ту или иную часть тела должен включать описанные ниже приемы, но последовательность их должна соблюдаться в течение сеанса обязательно. Приемы массажа должны идти от поверхностных до воздействующих на глубокие ткани мышц в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание. Затем можно применять приемы, воздействующие на все слои тканей, такие как выжимание, вибрация, ударные. Последние два приема действуют противоположно на тонус мышц, и нервную систему. Так, если вибрация снижает тонус мышц и успокаивает нервную систему, то ударные приемы повышают тонус мускулатуры и возбуждающе действуют на нервную систему.

Сеанс массажа начинается с поглаживания. **Поглаживание** – это прием, при котором ладонь скользит по коже, осуществляя легкое надавливание (рис.2). Действие приема направлено преимущественно на кожу с силой от 1 до 20 г на см^2. Поглаживанию научиться легко. Этот прием проделал каждый не один раз в жизни на себе (вспомните любой легкий ушиб) или на другом человеке, например поглаживание ударившегося ребенка. Этот прием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему; способствует мышечному расслаблению; стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке; оказывает обезболивающее действие при продолжительном применении.

Немного труднее освоить растирание (рис. 2,4,6,7). **Растирание –** это прием, при котором осуществляется смещение кожи и подкожной клетчатки над суставами, связками, сухожилиями, апоневрозами. На см^2 прикладывается сила от 20 до 200 г. Растирание усиливает кровообращение за счет расширения сосудов и ускорения кровотока в них; в результате этого тканям доставляется больше кислорода, питательных и химически активных веществ, быстрее удаляются продукты обмена, способствует растяжению связок, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях суставов, способствует увеличению амплитуды движений в суставе и их прочности.

Растирание, как на мышцах, так и на суставах, может выполняться практически любой частью кисти - подушечками пальцев, основанием ладони, ладонью, ребром ладони (так называемое «пиление»), кулаком, бугром большого пальца, фалангами согнутых пальцев.

Пассивные движения – делаются на расслабленной части конечности или тела другим человеком или у себя другой конечностью в пределах физиологической амплитуды движений. В случаях, когда имеется тугоподвижность сустава (при травме или при воспалении), иногда приходится с помощью пассивных движений, преодолевая сопротивление и принося слабую боль, увеличивать угол подвижности.

Разминание – основной приём массажа, поэтому ему следует отводить наибольшее количество времени. **Разминание –** это прием, при котором осуществляется продавливание, сжатие или растяжение мышцы. Продавливать можно подушечками пальцев, фалангами, локтевым краем ладони, запястьем. Сила давления от 100 до 2000 г на см^2. Это несколько больше, чем при растирании. Ведь выполняя этот прием, мы должны через слой кожи и подкожной клетчатки, что само по себе требует приложения силы, достичь мышцы и воздействовать на нее. Сжимающие приемы делаются одной или двумя кистями, при этом мышца захватывается между большим и остальными четырьмя пальцами. Физиологическое воздействие этого приема на организм - активизация питания тканей и удаление продуктов метаболизма, укрепление мышц, способствование регенеративным процессам, повышение эластических свойств мышечной ткани и усиление ее сократительных функций.

Эти приемы менее интенсивны, чем давящие. Их нельзя сделать на плоских мышцах, например, на пояснице, так как нельзя захватить мышцу. Разминание эффективно на мышцах рук и ног. Более редко делается растягивающее разминание. При нем мышца захватывается двумя кистями, которые после этого движутся поперек в разные стороны. Реже делается этот прием одной кистью, при этом брюшко мышцы захватывается между большим

и четырьмя пальцами и кисть скользит вдоль брюшка. Но этот прием больше похож на выжимание.

При применении этого приема мышцы должны быть хорошо расслаблены, массируемые участки тела должны занять удобное положение с хорошей фиксацией, Приём проводится плавно, ритмично, без рывков, резкого дергания, перекручивания мышц.

Выжимание – это прием, при котором осуществляется продавливание тканей со скольжением. Делается этот прием ладонью, локтевым краем ее, запястьем, обхватом первым и вторым пальцами. Сила воздействия 400-5000 г на см$^{2.}$ Приёмы выжимания выполняются медленно, только по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Физиологическое действие этого приёма направлено на усиление лимфотока и кровотока в венах, улучшение процессов тканевого обмена. Выжимание способствует устранению застойных и отёчных явлений, улучшает питание кожи и мышц, оказывает болеутоляющее воздействие. Этот прием проводится вместе с приёмами поглаживания и вибрацией, до и после разминания.

Вибрация - это прием, при котором осуществляется колебание тканей разной амплитуды. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов, усиливаются обменные и регенеративные процессы, улучшается питание тканей, снимается утомление в мышцах, оказывается обезболивающее действие.

Все приёмы вибрации необходимо проводить при расслабленной мускулатуре. Быстрые мелкие вибрации действуют на нервную систему возбуждающе, продолжительные крупные вибрации – успокаивающе.

При частой и мелкоамплитудной вибрации массирующая кисть стоит на месте 5-10 секунд (стабильная вибрация). Реже такая вибрация делается смещающейся кистью (лабильная вибрация). При редких и крупноамплитудных колебаниях кисть обычно перемещается (потряхивание, валяние) или

осуществляется трясение всей руки или ноги, можно груди или таза (встряхивание).

Ударные приемы делаются редко. Обычно для повышения тонуса или возбуждения, например, при предстартовой апатии. **Ударные приемы** – это такие, при которых осуществляется кратковременное, ритмичное, частное соприкосновение с тканями с целью вызывания колебаний. Различаются следующие разновидности приема: похлопывание, поколачивание, шлепанье, рубление.

Ударные приёмы проводятся на больших группах мышц, кроме области сердца, почек, позвоночника, головы и живота. Сила ударных приёмов должна выполняться на уровне порога болевой чувствительности и регламентируется расслаблением или напряжением пальцев. Эти приёмы проводятся преимущественно в центростремительном направлении как одной, так и двумя руками, при этом расстояние между кистями рук не должно превышать ширины ладони. Удары должны быть то мягкими, то сильными, но безболезненными, наносить их следует вдоль мышечных волокон.

Определяющими параметрами ударных приёмов являются частота и амплитуда движений.

После каждого интенсивного приема (растирание, разминание, выжимание, ударные) делаются слабые, успокаивающие: поглаживание, вибрация.

САМОМАССАЖ КРУПНЫХ СУСТАВОВ

Самомассаж является дополнительным способом стимулирования организма или средством восстановления после тяжелого труда, спортивного соревнования или для лечения заболеваний. Он используется для усиления кровообращения в тканях, для улучшения циркуляции суставной жидкости, для улучшения обмена веществ и укрепления связочного аппарата суставов.

Для самомассажа **голеностопного сустава** стопу нужно поставить на край стула стоящего напротив. Сеанс массажа начинается с поглаживания. (Рис.1)

Рис.1 Продольное поглаживание голеностопного сустава

Поочередными движениями обеих кистей делаем по 6 поглаживаний с каждой стороны направлением вверх, то есть по ходу венозных и лимфатических сосудов. Затем делаем круговое растирание подушечками четырех пальцев (рис. 2) вдоль щели сустава, а затем в обратную сторону. Вдоль щели сустава пройти 3-4 раза. Вновь сделать поглаживание 4-5 раз, после этого нужно поставить стопу на пятку и сделать 5-6 пассивных сгибаний - разгибаний стопы (рис. 3).

Рис.2 Круговое растирание подушечками пальцев

Рис. 3 Пассивное сгибание – разгибание стопы

Затем гребнями четырех пальцев нужно сделать по 4-6 круговых растираний вдоль сустава (рис.4) и опять 4-5 раз поглаживания. Поставив ногу на пятку сделать 4-6 пассивных вращений стопы (рис. 5) по часовой стрелке и против нее.

Рис.4 Круговое растирание гребнями пальцев

Рис.5 Пассивные круговые движения стопой

Затем основаниями обеих ладоней сделать спиралевидое растирание капсулы сустава, пройдя по 4-6 раз вдоль щели сустава (рис 6.), поглаживания 4-6 раз и снова подушечками четырех пальцев повторить загзаговидное растирание сустава (рис. 7).

Рис. 6 Спиралевидное растирание основанием ладони

Рис.7 Зигзагообразное растирание подушечками пальцев

После этого выполнить пассивные движения в суставе типа пронации-супинации (рис. 8-9).

Рис.8 Пронация стопы (поворот внутрь)

Рис.9 Супинация стопы (поворот кнаружи)

Далее сделайте продольное щипцевидное растирание сустава правой рукой, одновременно левой растирая ахиллово сухожилие (рис.10). Заканчиваем массаж сустава поглаживанием.

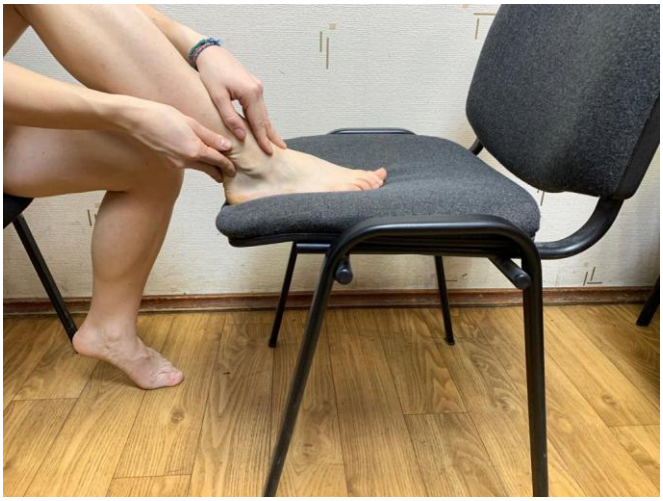

Рис.10 Щипцевидное растирание голеностопного сустава

Самомассаж **коленного сустава** удобно делать сидя, положив ногу на стоящий напротив стул, подложив под коленный сустав валик. При этом положении хорошо расслабляется сухожилие четырехглавой мышцы бедра, а так же боковые связки. Начинать следует с поглаживания прямолинейными движениями вверх по ноге (рис.11).

Рис. 11 Продольное поглаживание коленного сустава

Затем подушечками четырех пальцев делаем спиралевидное растирание капсулы сустава по 4-5 раз (рис. 12).

Рис. 12 Спиралевидное растирание подушечками пальцев

Захватив правой кистью надколенник и наложив вторую кисть сверху, проведем 4-5 раз смещая его в различные стороны (рис. 13).

Рис.13 Смещение надколенника

Повторим поглаживание по 4-6 раз. После сделаем пунктирное растирание сустава гребнями согнутых четырех пальцев, продвигаясь вдоль ноги, начиная с верхней части голени (рис.14) и снова – прямолинейное поглаживание.

Рис.14 Пунктирное растирание гребнями пальцев

Затем основанием обеих ладоней делаем круговое синхронное и асинхронное растирание обходя надколенник и спускаясь до мест прикрепления задней группы мышц бедра и поднимаясь вдоль щели сустава к надколеннику по 4-6 раз (рис. 15). Давление у щели сустава делать слабее, у мест прикрепления мышц – немного сильнее.

Рис. 15 Круговое растирание основаниями ладоней

После сделать 4-6 зигзаговидных поглаживаний. Закончим массаж сначала зигзаговидными, затем круговыми растираниями подушечками четырех пальцев по ходу щели сустава и продольными поглаживаниями 6-8 раз (Рис.16,17).

Рис.16 Круговое растирание подушечками пальцев.

Рис.17 Зигзаговидное растирание подушечками пальцев

После самомассажа снять ногу со стула и произвести 4-6 активных сгибательно - разгибательных движений голени. (Рис. 18 и 19).

Рис. 18 Активное сгибание голени

Было показано, как делать массаж на легкодоступных суставах ног. Удобно так же сделать самомассаж на мышцах голени и бедра. Для этого нужно владеть приемом разминания, направленным преимущественно на мышцы.

Рис.19 Активное разгибание голени

Самомассаж тазобедренных суставов менее эффективен, так как не удается хорошо промассировать ткани, находящиеся глубоко под слоем ягодичных мышц.

Самомассаж груди.

Исходное положение – сидя, лежа и стоя.

1. Сидя на стуле, положив ногу на ногу, а на приподнятое бедро – руку со стороны массируемого участка.
2. Лежа на спине (под головой валик), согнув руку со стороны массируемого участка положив ее ладонью на живот.
3. Стоя, рука со стороны массируемого участка опущена вдоль туловища.

В этих исходных положениях самомассаж груди проводится противоположной рукой. Продольное поглаживание делают ладонью от реберной дуги движением вверх, поворачивая к подмышечной впадине. Далее хорошо сделать по 2-3 раза круговое и зигзагообразное растирание мест прикрепления большой грудной мышцы к грудине; затем тоже по 2-3 раза разминаем захватывающе или продавливающее (фалангами или подушечками пальцев), двигаясь так же снизу к подмышечной впадине по 3-4 линиям, отходящим друг от друга на 3-4 см. Теперь весьма кстати сделать 3-4 потряхивания снизу вверх. Затем подушечками пальцев размять межреберные мышцы по 2-3 прохода и снова потряхивание. Двигаясь двумя руками от грудины в разные стороны, сделать растирание гребнями пальцев кругами и спиралевидно вдоль реберных дуг. В этих местах массируются места прикрепления прямых и косых мышц живота. закончить массаж можно прямолинейным и зигзаговидным поглаживанием.

Самомассаж верхней конечности.

Исходное положение сидя. Рука может находиться на бедре или лежать на столе. Массаж плеча следует начинать с поглаживания внутренней поверхности, затем наружной. Удобно сделать круговое растирание пальцев так же сначала по внутренней, затем по наружной поверхности. На двуглавой мышце плеча сделать захватывающее ординарное разминание 3-4 раза, затем такое же на трехглавой мышце плеча, после по 2-3 давящих разминания

фалангами или подушечками четырех и большого пальца. Закончить длительным потряхиванием и поглаживанием.

Самомассаж плечевого устава

По внутренней, наружной и задней поверхностям дельтовидной мышцы сделать продольное поглаживание, у мест прикрепления этой мышцы сделать растирание подушечками или гребнями пальцев, затем на этой же мышце ординарное разминание 1-2 раза, после чего глубоко растирать капсулы сустава и проходящих через сустав сухожилий – запястьем, подушечками или гребнями пальцев. Далее выполнить пассивно-активные движения плечом во всех возможных направлениях. При необходимости повторить все заново.

Самомассаж локтевого сустава начать поглаживанием нам внутренней и наружной стороне, затем перейти к растиранию гребнями пальцев. Повторяют поглаживание и переходят к щипцевидному продольному и поперечному растиранию, которое следует закончить пассивно-активными движениями предплечья.

Самомассаж предплечья начать с поглаживания по ладонной и тыльной стороне. Подушечками пальцев сделать легкое растирание над апоневрозами мышц сгибателей и разгибателей. Повторив поглаживание, перейдем к разминанию подушечкой большого пальца сначала по лучевому, затем по локтевому краю мышц сгибателей, потом разгибателей. Завершить массаж хорошо стабильной вибрацией и поглаживанием по ладонной и тыльной стороне.

Самомассаж кисти удобнее всего делать на столе. После поглаживания ладони, сделать растирание гребнями пальцев и перейти на разминание возвышений большого и пятого пальцев. Затем растереть подушечками 1–2 пальцев продольно пальцы и поперечно их суставы, закончив поглаживанием. Перевернуть кисть ладонью вниз и делать поглаживание и растирание на

тыльной поверхности, по несколько раз повторяя. Размять тут можно только мышцы между пястными костями.

Малодоступные части тела (спина, поясница) рекомендуется массировать стоя с помощью роликовых и шариковых массажёров. Ролики и шарики могут быть на проволочной и веревочной основе. В зависимости от интенсивности давления можно сделать себе поглаживание (если незначительно прижимать), растирание (если вдавить ролики на полсантиметра и смещать в пределах 2-3 см кругами или прямолинейно) и разминание (если продавливать ткани глубже, примерно на 1-1,5 см).

В заключение хотелось бы отметить, что самомассаж наряду с достоинствами, имеет ряд недостатков: нельзя промассировать все части тела, невозможно сделать все приемы, особенно на руках, быстрая утомляемость человека, невозможность хорошего расслабления отдельных мышечных групп из-за неудобств исходного положения.

ВИДЫ САМОМАССАЖА

Массаж крупных суставов ног, проиллюстрированный и описанный выше, более всего уместен, когда студент или спортсмен готовится к выполнению какой-либо нагрузки (бег, туристический поход), т.е. когда основную нагрузку будут нести мышцы и суставы ног. Массаж, предшествующий нагрузке, принято называть **предварительным**.

Целесообразно и полезно делать массаж после физической нагрузки. Ибо студент должен быстрее восстанавливать свои физические, а вместе с этим и душевные силы. Тем самым он повысит, а точнее, восстановит свои умственные способности. Ученые давно установили тот факт, что умеренные и большие физические нагрузки (при пульсе 100-140) повышают функциональные возможности нервной системы. Нагрузки же субмаксимальной и максимальной мощности (при пульсе 160 – 200) снижают их.

Массаж, который делается после физических нагрузок, принято называть **восстановительным**. Его следует начинать, когда в состояние относительной физиологической нормы придут основные показатели дыхательной и сердечнососудистой систем: частота дыхания, пульса, артериальное давление. Восстановление этих показателей зависит от мощности, полученной на тренировке или соревновании нагрузки. Например, после бега на 10 000 м, восстановление наступит через 20-30 минут. За это время человек может пассивно отдохнуть, принять гигиеническую процедуру: душ, ванную или парную. После этого можно приступить к самомассажу или взаимомассажу мышечных групп, несущих основную нагрузку: после бега промассировать мышцы ног, после плавания мышцы груди и рук, после поднятия тяжестей – мышцы рук и спины, на это уйдет не более 15-20 минут.

Необходимо знать соотношение приемов по времени при восстановительном массаже: поглаживание – 30 %, разминание – 30%, потряхивание – 30%, , растирание и выжимание по 5 %. В сеансе восстановительного массажа нельзя применять ударные приемы, так как они не отвечают его целям (уменьшению напряжения мышц, успокоению нервной системы, удалению продуктов распада из массируемой зоны, повышению работоспособности). Учитывая все это, приходим к выводу о том, что восстановительный массаж можно делать на любой части тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебное пособие. – М., 2001.- 272 стр.
2. Васичкин. В.И. Справочник по массажу. - М.: «Медицина» 1991.
3. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. – М., 1998.
4. Гогулан М.Ф. Законы здоровья. - М., 2002 г. - 496с.
5. Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2000.
6. Залесова Е.Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. – М.: «ТрастПресс» 1999г.