

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т. Г. ШЕВЧЕНКО»



Факультет физической культуры и спорта

*Кафедра физической реабилитации
и оздоровительных технологий*

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Учебно-методическое пособие
по спортивному массажу для студентов
факультета физической культуры и спорта,
обучающихся по направлению подготовки
7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»,
профиль «Физическая реабилитация»



Тирасполь
Издательство
Приднестровского
Университета
2025

УДК 796:615.82(075.8)

ББК 4509.2я 73

С73

Рецензенты:

С. С. Кравченко, массажист центра олимпийской подготовки

Т. Н. Чебан, канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных игр

Составители:

Е. А. Мазур, ст. преп. кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

В. В. Мазур, доц. кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

И. Б. Чебан, ст. преп. кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

В. В. Граневский, канд. пед. наук, доц. кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

Спортивный массаж: учебно-методическое пособие по спортивному массажу для студентов факультета физической культуры и спорта, обучающихся по направлению подготовки 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Физическая реабилитация» [Электронный ресурс] / ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»; Факультет физической культуры и спорта; Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий / составители: Е. А. Мазур, В. В. Мазур, И. Б. Чебан, В. В. Граневский. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2025. – 70 с.

Системные требования: CPU (Intel/AMD) 1,5 ГГц / ОЗУ 2 Гб / HDD 450 Мб / 1024*768 / Windows 7 и старше / Internet Explorer 11 / Adobe Acrobat Reader 6 и старше.

В пособии представлено подробное описание классических приемов, позволяющих освоить методику спортивного массажа для профилактики патологических процессов, связанных со спортивной деятельностью.

УДК 796:615.82(075.8)

ББК 4509.2я 73

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т. Г. Шевченко

© ГОУ «ПГУ им. Т. Г. Шевченко», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА | 4 |
| 1.1 Влияние спортивного массажа на нервную систему | 4 |
| 1.2 Влияние спортивного массажа на кожу | 5 |
| 1.3 Влияние спортивного массажа на сердечно-сосудистую систему | 6 |
| 1.4 Влияние спортивного массажа на мышцы и суставно-связочный аппарат | 7 |
| 1.5 Влияние спортивного массажа на внутренние органы и обменные процессы | 7 |
| 2. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМА КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА | 8 |
| 2.1 Поглаживание | 8 |
| 2.2 Растирание | 14 |
| 2.3 Разминание | 19 |
| 2.4 Выжимание | 24 |
| 2.5 Вибрация | 27 |
| 3. ВИДЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ | 29 |
| 3.1 Тренировочный массаж | 29 |
| 3.2 Предварительный массаж | 34 |
| 3.3 Восстановительный массаж | 40 |
| 4. МАССАЖ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА | 42 |
| 5. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА | 51 |
| 5.1 Игровые виды спорта | 51 |
| 5.2 Спортивная борьба | 52 |
| 5.3 Водные виды спорта | 52 |
| 5.4 Стрельба | 53 |
| 5.5 Лыжный и конькобежный спорт | 54 |
| 5.6 Велосипедный спорт | 55 |
| 5.7 Легкая атлетика | 55 |
| 5.8 Спортивная гимнастика | 56 |
| 5.9 Тяжелая атлетика | 56 |
| 5.10 Бокс | 57 |
| 5.11 Фигурное катание | 58 |
| 5.12 Фехтование | 58 |
| 5.13 Гребля | 58 |
| 6. СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ В СПОРТИВНОМ МАССАЖЕ | 59 |
| 7. АКТИВНЫЕ, ПАССИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И С СОПРОТИВЛЕНИЕМ | 62 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 68 |

1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

Массаж – это комплекс приемов, с помощью которых можно оказать дозированное рефлекторное и механическое воздействие на ткани и органы человека. О влиянии массажа на человеческий организм писали многочисленные отечественные и зарубежные исследователи.

Во время массажа посредством специальных движений, например поглаживаний, выжимания, растирания, разминания и иных, кожа, подкожная жировая клетчатка, мышцы, кости испытывают воздействия, которые вызывают многочисленные ответные реакции со стороны организма.

1.1 Влияние спортивного массажа на нервную систему

Массаж представляет собой эффективное средство рефлекторно-механического воздействия на организм, оказывающее комплексное влияние на его функциональные системы, в первую очередь – на нервную. Нервная система подразделяется на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (нервные стволы, окончания и ганглии), а также на соматическую и вегетативную (автономную).

Соматическая система обеспечивает иннервацию скелетной мускулатуры, органов чувств и кожного покрова, обеспечивая произвольную двигательную активность и восприятие раздражений. Вегетативная нервная система, включающая симпатическое и парасимпатическое отделения, регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней секреции и сосудов, функционируя независимо от воли человека.

Спинной мозг, расположенный в позвоночном канале, является проводником нервных импульсов и обеспечивает рефлекторную регуляцию. Он принимает участие в иннервации мышечной ткани, кожи и внутренних органов, выступая важнейшим элементом в обеспечении нейронной координации.

Механическое воздействие массажных приемов на кожные и подлежащие ткани активизирует множественные механорецепторы и другие чувствительные нервные окончания. Возникающие афферентные импульсы по нервным волокнам с высокой скоростью (до 60 м/с) поступа-

ют в центральные отделы нервной системы, инициируя цепь сложных нейрофизиологических реакций, лежащих в основе рефлекторного механизма массажа.

Воздействие массажа может быть как стимулирующим, так и седативным. Например, для снижения гипертонуса скелетной мускулатуры целесообразно применять методы непрерывного поверхностного поглаживания и низкоамплитудной вибрации. В то же время применение интенсивного разминания при спастических состояниях может усугубить напряжение мышц и вызвать парадоксальную реакцию, усилив патологический симптомокомплекс.

Профессиональная задача специалиста по массажу заключается в адекватном выборе техники и параметров воздействия (длительность, интенсивность, ритм, направление), ориентируясь на клиническое состояние пациента и тип нервной регуляции. Известно, что с помощью вибрационных техник возможно стимулировать нейрональные центры, влияющие на секреторную активность эндокринных желез, что имеет значение при терапии метаболических нарушений.

Современные направления в рефлекторной терапии включают сегментарный, соединительнотканый и периостальный массаж, которые воздействуют на функциональное состояние внутренних органов через соматовисцеральные и висцеросоматические рефлексы.

Клинически значимым является учет индивидуальной конституции пациента, обусловленной функциональным балансом симпатической и парасимпатической нервной системы. Типологические особенности нервной регуляции проявляются в характере вегетативных реакций, эмоциональной возбудимости, а также морфофункциональных параметрах организма. Перед началом курса массажа рекомендуется проведение оценки этих показателей для персонализированного подхода и повышения эффективности восстановительного лечения.

1.2 Влияние спортивного массажа на кожу

Кожа, как крупнейший орган человеческого тела, составляет около 20% его массы. Ее физиологическое значение для поддержания жизнедеятельности организма исключительно велико. Кожа выполняет барьерную, терморегуляторную, иммунную, рецепторную и обменную функции, защищая внутренние структуры от механических, химических и биологических факторов внешней среды.

Массаж, оказывая механическое воздействие на кожу, активирует рецепторы, передающие афферентные импульсы в центральную нервную

систему. Это запускает сложный каскад рефлекторных и гуморальных реакций. Одновременно происходит отшелушивание ороговевших клеток эпидермиса, что способствует очищению кожной поверхности и улучшению функционирования сальных и потовых желез.

Под влиянием массажа усиливается капиллярный кровоток и лимфодренаж, устраняется венозная застой. Локальное повышение температуры способствует активации обменных и ферментативных процессов в тканях. Кожа становится более упругой, розовой, повышается ее эластичность к физическим и температурным воздействиям.

Гладкие поглаживания способствуют ускорению лимфотока не только в зоне воздействия, но и в смежных участках. Эффект обусловлен снижением внутрисосудистого давления и активизацией рефлекторных механизмов. Повышение тонуса кожно-мышечного слоя улучшает трофику и эластичность кожи. Активизация метаболизма в кожных тканях положительно отражается на общем уровне обменных процессов организма.

1.3 Влияние спортивного массажа на сердечно-сосудистую систему

Сердечно-сосудистая система обеспечивает транспорт кислорода, питательных веществ и продуктов метаболизма, играя ключевую роль в регуляции гомеостаза. Сердце функционирует как насос, обеспечивая циркуляцию крови в артериальном и венозном русле.

Спортивный массаж способствует улучшению системного кровотока, активизируя микроциркуляцию и обмен веществ в тканях. Благодаря воздействию на капиллярную сеть кожного покрова (важнейшую рефлексогенную зону), усиливается тканевое дыхание и регенерация. Одновременно происходит расширение резервных капилляров, ускорение венозного оттока и лимфодренажа, что способствует устранению отеков, застойных явлений и воспалительных экссудатов.

Массаж способствует увеличению числа форменных элементов крови – эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов и уровня гемоглобина, особенно у лиц с анемическими состояниями. Улучшение сосудистого тонуса облегчает работу миокарда за счет снижения периферического сопротивления.

Лимфатическая система, играющая роль посредника между кровью и тканями, также активно вовлекается в ответ на массажное воздействие. Ускорение лимфообращения улучшает трофику клеток и способствует выведению метаболитов, усиливая общее восстановление организма.

1.4 Влияние спортивного массажа на мышцы и суставно-связочный аппарат

Скелетная мускулатура составляет от 30 до 40% массы тела и обеспечивает двигательную активность, поддержание позы и участие в обменных процессах. На мышцы конечностей приходится до 80% общей массы мускулатуры. Функционально мышцы подразделяются на группы туловища, головы и конечностей.

Мышечные волокна обладают возбудимостью и сократимостью. Они тесно связаны с нервной системой через моторные единицы, а их активация сопровождается высвобождением нейромедиатора ацетилхолина. Таким образом, мышцы выполняют не только двигательную, но и сенсорную функцию.

После интенсивных физических нагрузок десятиминутный массаж способен не только восстановить исходную работоспособность, но и повысить ее. Это объясняется раздражением проприорецепторов в мышечных пучках, улучшением микроциркуляции и усилением окислительно-восстановительных процессов. В результате устраняется мышечное напряжение, снижается болезненность и отечность, повышается эластичность тканей.

Суставы, соединяющие кости скелета, имеют сложную анатомо-функциональную организацию. Суставная капсула, состоящая из фиброзного и синовиального слоев, играет важную роль в питании и защите хрящевой ткани. Под воздействием массажа улучшается кровоснабжение суставных структур, активизируется выработка и циркуляция синовиальной жидкости, что способствует увеличению подвижности и эластичности связок.

Массаж эффективен при профилактике суставных патологий (артрозов, контрактур), возникающих вследствие перегрузок, травм, а также возрастных изменений. Он позволяет восстановить амплитуду движений, нормализовать трофику и предупредить дегенеративно-дистрофические изменения.

1.5 Влияние спортивного массажа на внутренние органы и обменные процессы

Рефлекторное воздействие массажа на внутренние органы может осуществляться как напрямую – через проекционные зоны, так и опосредованно – через влияние на нервную и сосудистую регуляцию. Массаж грудной клетки способствует улучшению дыхательной функции, способствует очищению бронхиального дерева и нормализации вентиляции.

Воздействие на область живота стимулирует перистальтику кишечника, улучшает пищеварение, способствует устранению спазмов и нормализации секреции пищеварительных соков. Через активацию вегетативной нервной системы массаж регулирует функции печени, почек и органов малого таза.

Таким образом, массаж оказывает системное воздействие, способствуя нормализации функционального состояния внутренних органов, улучшению общего обмена веществ и формированию адаптационных реакций организма. Это делает его незаменимым средством в профилактике и комплексной терапии широкого круга заболеваний, а также в поддержании высокого уровня спортивной работоспособности.

2. ОСНОВНЫЕ ПРИЕМА КЛАССИЧЕСКОГО МАССАЖА

2.1 Поглаживание

Параметры приёмов поглаживания.

1. Давление постоянное, не превышающее тяжести кисти.
2. Направление центростремительное.
3. Характер движений: 
4. Темп движения 24 -26 дв/мин.

1. Основные приёмы

Плоскостное поглаживание

1. Прямолинейное.

Приём выполняется ритмично, без рывков одной или двумя руками попеременно по прямой линии, на плоских крупных группах мышц спины, груди и живота.



2. Спиралевидное.

Прием выполняется там же, где и прямолинейное поглаживание, характер движений спиралевидный в сторону мизинца.



3. Кругообразное.

Прием выполняется там же, где и прямолинейное поглаживание, характер движений кругообразный в сторону мизинца.



4. Зигзагообразное.

Прием выполняется там же, где и прямолинейное поглаживание, характер движений зигзагообразный из стороны в сторону.



5. Комбинированное.

Выполняется двумя руками попеременно, в виде сочетания двух основных приёмов поглаживания (например, правая рука выполняет прямолинейное поглаживание, а левая спиралевидное).



Обхватывающее поглаживание

6. Обхватом.

Приём выполняется одной или двумя руками прямолинейно, спирально и кругообразно на конечностях, боковых поверхностях туловища, на поясе верхних конечностей.



7. Концентрическое.

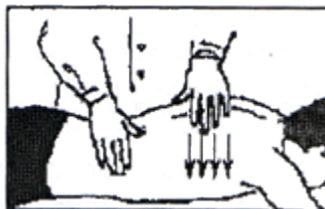
Приём выполняется в виде «8» на крупных суставах (коленный, тазобедренный, плечевой).



II. Дополнительные приёмы

8. Граблеобразное.

Приём выполняется на межрёберных промежутках, волосистой части головы, плюсне кисти или с целью «обойти» ссадины, родинки и т.д.



9. Гребнеобразное.

Приём выполняется на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти, на участках тела со значительным жировым и мышечным слоем.



10. Щипцеобразное.

Приём выполняется прямолинейно, спиралевидно, кругообразно при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, мелких мышечных групп.



11. Крестообразное.

Приём выполняется обеими ладонями, пальцы которых расположены «в замок» конечностях, массивных группах мышц.



12. Глажение

Приём используется в тех же целях и на тех же зонах, что гребнеобразное поглаживание, но для более щадящего воздействия.



13. Финское.

Приемы выполняется прямолинейно, спиралевидно, кругообразно на мелких суставах и мышечных группах, сухожилиях, в детском массаже.



Общие методические указания

1. Направление движений рук массажиста должно соответствовать анатомическому расположению лимфатических сосудов, так как основная задача поглаживания – улучшение лимфооттока и стимуляция дренажной функции тканей.

2. Поскольку лимфа перемещается по сосудам медленно – в среднем со скоростью около 4 мм/с, – выполнение поглаживания должно быть плавным, равномерным и ритмичным, не превышающим естественного темпа лимфатического тока. Движения необходимо направлять к ближайшим лимфатическим узлам: при массаже верхней конечности – в сторону подмышечной области, при массаже нижней – в сторону паховых лимфоузлов.

3. Давление на ткани должно варьироваться по ходу движения руки: начинаться с минимального усилия, нарастать до умеренного в средней части сегмента и постепенно ослабевать к концу хода.

4. Эффективная стимуляция лимфооттока достигается при одновременном воздействии как на крупные, так и на мелкие лимфатические сосуды. Это требует плотного контакта ладоней массажиста с поверхностью кожи без излишнего давления.

5. Прием должен выполняться с легкостью и без прилипания рук к коже. Избыточное количество массажных масел или кремов препятствует адекватному выполнению техники. При избыточной влажности рук массажиста (например, при потоотделении) рекомендуется использовать специальные тальки или адсорбирующие средства.

6. Поглаживание всегда открывает и завершает массажную процедуру. Оно должно начинаться от периферии (например, от дистального конца мышцы или сухожилия) и направляться в сторону центра тела – к проксимальным участкам.

7. Положение как пациента, так и массажиста должно обеспечивать соблюдение физиологически обоснованного направления движений. Однако в ряде случаев (послеоперационное состояние, травма, ограничение подвижности) допускается проведение массажа в вынужденной позе с сохранением основного принципа: соблюдение анатомических ориентиров лимфатической и сосудистой систем.

8. При изменении положения тела пациента может потребоваться корректировка положения рук массажиста. При работе с крупными мышечными группами кисти располагают вдоль длинной оси массируемого участка, подстраивая форму ладоней под анатомические контуры тела.

9. В рамках одного сеанса не требуется применять все разновидности поглаживания. Выбор приёмов определяется задачами массажа, анатомией обрабатываемой области и временными рамками процедуры.

10. Физиологическое действие поглаживания включает умеренное повышение температуры кожи, снижение тканевого и артериального давления, уменьшение локального напряжения и болевой чувствительности. При воздействии длительностью 15–30 минут приём оказывает выраженное седативное действие. Однако при наличии гиперестезии возможен парадоксальный эффект возбуждения.

11. В практике реабилитации, при отеках и выраженном болевом синдроме, поглаживание используется как основной или подготовительный приём. В остром периоде массаж ограничивают концентрическими круговыми движениями в течение 3–5 минут. Воздействие начинается выше патологического очага (например, при отеке стопы – с бедра и голени), с прогрессивным усилением давления в здоровых участках и более щадящими приемами на болезненных зонах. Такая методика улучшает лимфо- и венозный отток и формирует условия для последующего этапа терапии.

12. В хирургической и ортопедической практике отсасывающий массаж (дренажный) используется при отеках и посттравматических изменениях суставов. Поглаживания и разминания выполняются умеренно, от периферии к центру. На предварительном этапе ладони охватывают сегмент конечности выше очага поражения и оказывают давление преимущественно лучевым краем кисти. При этом сгибательная сторона обрабатывается более интенсивно, учитывая наличие крупных сосудисто-лимфатических магистралей.

13. При наличии экссудативного или воспалительного процесса в глубоко расположенных структурах массаж начинают с обработки периферической зоны – по границе воспаления, с постепенным переходом к центру патологического очага.

14. Рассмотренные положения тела пациента во время массажа являются универсальными и могут варьироваться в зависимости от методики. Некоторые приёмы требуют специфической позы: например, выполнение массажа верхней конечности без опоры или работа с шейным отделом в положении сидя. Подбор оптимального положения направлен на достижение максимальной эффективности процедуры при сохранении комфорта для пациента.

2.2 Растирание

Параметры приёмов растирания.

1. Давление соответствует уровню порога болевой чувствительности.
2. Движения выполняются без учета центростремительности.
3. Характер движений: 
4. Скорость движений 60-100 дв/мин и обратно пропорциональна давлению на массируемую поверхность.

I. Основные приёмы

1. Прямолинейное

Выполняется продольно и поперечно, одной или двумя руками (с отягощением) по прямой линии. Используется там же, где и прямолинейное поглаживание.



2. Спиралевидное

Выполняется по спирали в сторону мизинца, одной или двумя руками (с отягощением).



3. Круговое

Выполняется также как прямолинейное растирание, но движения по кругу в сторону мизинца (с отягощением). Приемы выполняются ладонью, основанием ладони, ребром ладони,- и т.д.



II. Дополнительные приемы

4. Гребнеобразное

Выполняется на массивных мышечных группах



5. Щипцеобразное

Прием используется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушных раковин, носа, лица.



6. Граблеобразное

Приём выполняется там же, где и граблеобразное поглаживание. Воздействие усиливается при отягощении второй рукой.



7. Штрихование

Выполняется вдоль и поперек мышечного волокна при образовании рубцов на коже, атрофии мышечных групп, заболеваниях кожи, вялых параличах.



8. Пиление.

Прием используется в области крупных суставов спины, живота, бедра.



9. Пересекание

Прием используется на боковых поверхностях туловища, конечностях, поясе верхних конечностей.



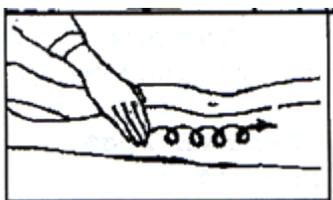
10. Стругание

Выполняется одной или двумя руками как более интенсивный прием, чем штрихование.



11. Финское

Приемы выполняются на суставах и мелких мышечных группах, сухожилиях, в детском массаже.



Общие методические указания

1. В отличие от поглаживания, при растирании направление движений рук массажиста не привязано к ходу лимфатических сосудов. Растирание преимущественно выполняется на ограниченных участках кожи и может проводиться как по направлению, так и против тока крови и лимфы, поскольку его задача – локальное воздействие на ткани.

2. Растирание является ключевым приёмом при локальных патологических состояниях, где необходимо ускорить выведение продуктов метаболизма и воспаления. Особенно эффективно оно при лечении спортивных травм. В комбинации с пассивными и активно-пассивными движениями растирание оказывает положительное влияние на функциональность суставов, включая подвижность, стабильность и эластичность связочно-капсульного аппарата.

3. Несмотря на разнообразие техник, растирание можно свести к трем основным видам: прямолинейное, круговое и спиралевидное. В зависимости от задачи и зоны воздействия могут использоваться как отдельные пальцы, так и вся кисть.

4. Принципиальным отличием растирания от поглаживания является то, что при растирании допускается движение как по ходу отводящих

сосудов, так и в обратном направлении. Воздействие при этом более глубокое и осуществляется за счёт центростремительного давления, что требует от специалиста осторожности, особенно на чувствительных участках.

5. Интенсивность давления напрямую зависит от угла наклона пальцев: при приближении к перпендикулярному положению сила воздействия возрастает. Дополнительное усиление возможно при наложении одной руки на другую, особенно при глубокой работе.

6. Использование смазывающих веществ (ланолин, вазелиновое масло) облегчает скольжение по коже, что актуально при растираниях поверхностных тканей. Однако при работе с рубцовыми образованиями и спаянными структурами предпочтительно избегать смазки, чтобы захватить и воздействовать на глуболежащие слои.

7. Повышение эффективности суставных растираний достигается при проведении процедуры в условиях местного тепла, например, в ванной бане. Эта методика рекомендована многими специалистами как способ усиления сосудистой реакции и улучшения подвижности сустава.

8. Энергичные растирания болевых точек способствуют снижению локальной гиперрефлексии, улучшению микроциркуляции и усилению трофики тканей. В спортивной практике растирание эффективно предупреждает развитие выпотов и хронических воспалительных процессов после микротравм.

9. В лечебной практике, помимо локального воздействия на суставы, применяются растирания обширных участков тела (бедра, спина, ягодицы). Один из классических способов: кисть располагается вдоль массируемой области, упор производится на основание ладони и большой палец, тогда как остальные пальцы совершают круговые движения, создавая кожную складку, которая продвигается вперёд по массажной линии.

Альтернативная техника используется для голеней и рук: массажист охватывает сегмент тела внутренним краем ладони, слегка приподнимает ткань вверх и, оказывая давление, выполняет прямолинейное или спиралевидное движение, плотно прижимая кисть к коже. В ряде случаев такие растирания можно заменить выжиманиями – менее утомительным, но не менее эффективным приёмом.

10. Компетентный массажист может по характеру тканевой плотности, подвижности и чувствительности во время растирания диагностировать скрытые патологические изменения, особенно в области суставов, сравнивая симметричные участки тела.

11. В спортивной практике аналогом лечебного приёма «пиление» является растирание краем ладони, которое применяется на крупных зонах с локализованными жировыми отложениями (боковые части бедер,

ягодицы, спина). В тех же зонах эффективно используется гребнеобразное растирание: кончиками фаланг плотно сжатого кулака.

12. Приём «штрихования», широко используемый в медицине, в спортивном массаже реализуется как линейное растирание подушечками одного или нескольких пальцев, чаще всего большого. Этот приём полезен при точечном воздействии на небольшие участки тела.

2.3 Разминание

Параметры приемов.

1. Давление ритмично изменяется от «0» до УПБЧ.
2. Направление массажных движений центростремительное.
3. Характер движений: 
4. Скорость движений 50 - 60 дв/мин.

I. Основные приемы

1. Ординарное (поперечное).

Прием выполняется по ходу мышечного волокна, на средних и крупных группах мышц туловища и конечностей.



2. Двойное ординарное.

Выполняется двумя руками, которые движутся параллельно друг другу. Прием используется на боковых поверхностях туловища, конечностях.



3. Двойное кольцевое (поперечное).

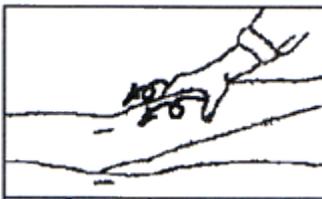
Прием выполняется на массивных мышечных группах конечностей и туловища.



II. Дополнительные приемы

5. Щипцеобразное.

Приём выполняется подушечками пальцев на мелких и средних суставах, мышечных группах.



6. Накатывание.

Прием выполняется на грудной клетке спереди и сзади, а также на животе.



7. Сдвигание (различают 2 варианта).

Первый вариант – выполняется по длинной мышце спины. При выполнении приема возникает эффект в виде «лимонной корочки».



Второй вариант – выполняется на плоских мышцах спины, а также при рубцовых изменениях.



8. Растяжение.

Прием выполняется большими пальцами, четырьмя пальцами, кулаками в зависимости от массируемой области и величины мышечной ткани, Смазывающие вещества при данном виде разминания не используются.



9. Продольное (ёлочка).

Прием выполняется вдоль мышечного волокна на конечностях.



10. Финское разминание.

- подушечкой большого пальца с опорой на четыре пальца;
- подушечками четырех пальцев с опорой на большой палец;
- фалангами пальцев (кроме большого), согнутых в кулак, – гребнеобразное разминание;
- ладонью с отягощением. Выполняется на средних (плоских) и мелких группах мышц.



11. Валяние.

Приём используется для массажа конечностей, при ожирении, после травм, в случае необходимости оказать щадящее воздействие на массируемые ткани.



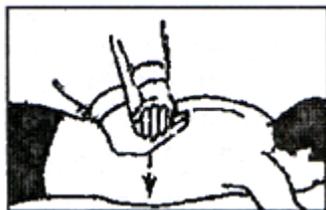
12. Пощипывание.

Выполняется одной или двумя руками, без использования смазывающих средств при массаже лица, вялых парезах и параличах конечностей.



13. Надавливание.

Приём используется на различных частях тела при заболеваниях и травмах ОДА, дискинезии желчевыводящих путей, атонии кишечника, по нервным стволам, при массаже головы и лица.



Общие методические указания

1. Разминание является базовым приёмом, направленным как на поверхностные, так и на глуболежащие мышечные слои. Этот приём обладает выраженным влиянием на крупные венозные и лимфатические сосуды, активизируя местный кровоток и лимфоотток, а также улучшая трофику тканей.

2. Воздействие разминания эквивалентно пассивной мышечной гимнастике, что делает его особенно ценным при таких состояниях, как гипотрофия, снижение мышечной силы, посттравматические изменения, рубцовые спайки и ограниченная подвижность мышц.

3. В тех случаях, когда необходимо работать с изолированной мышцей или с короткими и плоскими мышечными структурами (например, мышцы голени, длинные мышцы спины или мышцы шеи), предпочтение отдается технике, изложенной во втором варианте спортивного массажа. Однако при глубокой проработке крупных мышечных масс, таких как мышцы бедра или ягодичной области, рекомендуется использование приёмов, принятых в рамках базовой методики, допускающей комбинации с другими техниками.

4. Выполнение приёмов разминания требует соблюдения медленного, равномерного ритма. Такое темпо-ритмическое воздействие способствует глубокому прогреву тканей без избыточной травматизации.

5. Приемы разминания не должны сопровождаться резкими, рывковыми движениями, деформацией тканей или болевыми ощущениями у пациента. Особенно аккуратно необходимо выполнять приемы типа двойного кольцевого захвата (двойного грифа), избегая перескакивания с одной зоны на другую и сохраняя равномерность воздействия.

6. Начинать разминание целесообразно с участков, где мышца переходит в сухожилие, поскольку в этой области чаще всего наблюдаются застойные явления, накопление продуктов метаболизма и очаги хрони-

ческого воспаления. Это особенно актуально для посттравматических и восстановительных программ.

Приведённых выше техник вполне достаточно как для спортивной, так и для лечебной практики. Основными приёмами в обоих направлениях остаются: классическое разминание (ординарное), приём «валяния», спиралевидное (или дугообразное) разминание, а также щипцеобразное и двойное кольцевое скользящее разминание. Последнее выполняется следующим образом: обе руки, находясь на расстоянии 10–15 см друг от друга, охватывают мышцу под небольшим углом и совершают продольные разминающие движения по направлению к центру.

Дополнительные приёмы, такие как «сдвигание» – техника, направленная на отделение плотно спаянных с подлежащими тканями мышц (применяется, например, на спине при наличии рубцовых спаек), – а также «надавливание», реализуются в рамках модифицированных приёмов разминания и выжимания, заимствованных из второго варианта спортивного массажа.

Другие приёмы, такие как «сжатие» и «накатывание», в современной практике используются ограниченно. Они имеют скорее историческое значение, сохраняясь в качестве элементов вспомогательных разминающих движений и применяются лишь эпизодически.

2.4 Выжимание

Параметры приемов.

1. Давление на уровне порога болевой чувствительности, с действием на всю глубину подлежащих тканей.
2. Направление массажных движений - центростремительное.
3. Характер движений - 
4. Скорость движения обратно пропорциональна давлению.

I. Основные приемы

1. Ребром ладони.

Выполняется локтевым краем кисти на крупных плоских группах мышц.



2. Поперечное (лодочка).

Прием выполняется на боковых поверхностях туловища, конечностях.



3. Основанием ладони.

Выполняется прямолинейно, вдоль и поперек мышечного волокна, на крупных группах мышц конечностей и туловища.



4. Обхватом.

Выполняется одной и двумя руками на конечностях, боковых поверхностях туловища, поясе верхних конечностей.



5. Подушечкой (бугром) большого пальца.

Проводится на мелких группах мышц, соединительно-тканых структурах



Общие методические указания

Выжимание – это один из основных приёмов классического массажа, относящийся к группе приёмов, направленных на усиление венозного и лимфатического оттока, стимуляцию кровообращения, а также подготовку тканей к более глубоким массажным воздействиям (например, разминаниям).

1. Исходное положение массажиста и пациента

1.1 Пациент должен находиться в расслабленном положении, соответствующем массируемой области (лежа на животе, спине или боку).

1.2 Массажист располагается так, чтобы направление движения рук соответствовало анатомическому ходу вен и лимфатических сосудов (от периферии к центру, например, от стопы к бедру, от кисти к плечу).

2. Техника выполнения

○ 2.1 Приём выполняется всей ладонной поверхностью одной или обеих рук. Руки плотно прилегают к коже, обеспечивая равномерное давление.

○ 2.2 Движения осуществляются медленно, равномерно, без резких рывков.

○ 2.3 Давление умеренное, но достаточное для механического воздействия на подлежащие ткани и сосуды.

○ 2.4 Продвижение рук происходит по ходу сосудов – с направленным центростремительным усилием.

Выжимание может выполняться:

▪ **Прямолинейно** – вдоль длинной оси конечности или туловища.

▪ **Зигзагообразно** – для большего охвата поверхности.

▪ **Кольцевым способом** – при работе двумя руками.

3. Ритм и продолжительность

3.1 Ритм спокойный и устойчивый, со скоростью 20–30 движений в минуту.

○ 3.2 Продолжительность – от 3 до 5 минут на одну зону, в зависимости от цели массажа.

4. Особенности давления

○ 4.1 Давление должно постепенно нарастать с началом движения и ослабевать к его завершению.

○ 4.2 При работе на участках с выраженным отёком допускается усиление давления, особенно за пределами отёчной зоны (проксимальнее).

Дополнительные указания

• Перед выполнением выжимания желательно предварительно провести **поглаживание** для разогрева тканей.

- При наличии острых воспалительных процессов в зоне массажа, приём выжимания **не применяется**.
- Важно строго соблюдать **направление движения по ходу оттока** венозной крови и лимфы.
- Не допускается скольжение рук по сухой коже – при необходимости используется минимальное количество массажного средства (крема или масла).
- При выраженных болевых ощущениях интенсивность давления следует снизить.
- После выжимания рекомендуется повторное поглаживание – как переход к следующему приёму или завершение обработки сегмента.

2.5 Вибрация

1. Непрерывная вибрация

Вибрация выполняется: одним пальцем (точечная); подушечками четырех пальцев; всей ладонью; кулаком, не отрываясь от массируемой ткани, одной и двумя руками, продольно и поперечно.

1. Стабильная.

Вибрация выполняется на определенном участке, не передвигаясь по массируемой поверхности.



2. Лабильная.

Вибрация выполняется на крупных группах мышц, с продвижением вдоль или поперек мышечного волокна, с учетом центроостремительности.



II. Прерывистая вибрация (ударные приемы)

1. Рубление.

Прием выполняется вдоль мышечного волокна локтевым краем расслабленной кисти, пальцы при этом разомкнуты.



Общие методические указания

1. При применении приёма поколачивания короткие удары различной силы вводятся между другими массажными приёмами, повторяясь в течение сеанса 3–4 раза. Для достижения более глубокого терапевтического эффекта удары выполняются ритмично на протяжении 1–2 минут. Для усиления интенсивности воздействия массажист удерживает руки выпрямленными в локтевых суставах, что способствует более сильному напряжению мышц рук.

2. Похлопывание начинается с области спины и плавно распространяется через боковые поверхности туловища к передней части грудной клетки; частота ударов при этом составляет около 60–70 в минуту. На боковых поверхностях туловища удары направлены сверху вниз вдоль аксиллярной линии. В области конечностей движения поколачивания также направлены сверху вниз. На внутренних поверхностях бедер этот приём либо не выполняется, либо применяется очень мягко. Для повышения местной гиперемии темп ударов может быть увеличен до 180–300 в минуту.

3. Рубление осуществляется ритмичными ударами с частотой 1–3 в секунду, продолжаясь в течение 1–4 минут с постепенным перемещением по массажной зоне. Сила воздействий зависит от состояния кожи и чувствительности мышц. Удары варьируются от мягких и лёгких толчков до более интенсивных, но всегда эластичных и безболезненных. Удары направляются перпендикулярно поверхности массируемой области и по возможности соответствуют продольной оси мышц. Рубление выполняется свободными кистями и пальцами, сомкнутыми при поднятии и раскрытыми при нанесении удара. Работа производится обеими руками быстро и попеременно, при этом расстояние между кистями составляет 2–4 см.

3. ВИДЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Спортивный массаж – один из видов массажа. Его применяют для совершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов. Это неотъемлемая часть системы спортивных тренировок. Применение данного вида массажа благоприятствует скорейшему достижению спортивной формы, а дальнейшему ее удержанию. Кроме того, спортивный массаж помогает бороться с переутомлением.

Как и другие виды массажа, он имеет две формы: общую и частную. Выполнять его может как массажист, так и сам спортсмен (самомассаж). Различаются следующие виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный и восстановительный.

3.1 Тренировочный массаж

Тренировочный массаж представляет собой важный элемент тренировочного процесса, относящийся к средствам спортивной подготовки. Данный вид массажа способствует снижению утомляемости и предотвращению перенапряжения у спортсменов, что особенно актуально при высоких объёмах и интенсивности тренировочных нагрузок у атлетов высокого класса. Тренировочный массаж обеспечивает поддержание оптимального уровня физической формы и психологической готовности к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Методика выполнения спортивного массажа тесно связана с особенностями тренировочного процесса, спецификой конкретного вида спорта, а также с параметрами интенсивности и объёма тренировочной нагрузки. Значение тренировочного массажа сопоставимо с ролью самой тренировки – высокий уровень спортивного мастерства невозможен без правильной организации и взаимодействия этих компонентов. Поэтому массаж является неотъемлемой частью комплексного тренировочного процесса.

При разработке методики тренировочного массажа учитываются задачи, поставленные в рамках конкретного тренировочного занятия. Основные цели массажа включают максимальное содействие решению частных задач тренировки (например, повышение амплитуды движений, улучшение эластичности связочного аппарата, умение расслаблять отдельные группы мышц) и подготовку организма к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Достижение желаемого терапевтического эффекта возможно лишь при условии грамотного и методически выверенного проведения массажа. Выбор техники и интенсивности массажа определяется продолжительностью и силой нагрузок, особенностями вида спорта и индивидуальными характеристиками спортсмена. Обычно применяется массаж средней силы, при этом процедура должна оставаться безболезненной, особенно в отношении мышц, подвергшихся значительной или непривычной нагрузке, а также при возобновлении тренировок после длительного перерыва. На первых сеансах необходимо проявлять особую осторожность.

Продолжительность общего тренировочного массажа варьируется в пределах 40–60 минут, но у спортсменов с большой мышечной массой сеансы могут длиться более часа. Интенсивность массажа определяется множеством факторов: видом спорта, реактивностью организма, весом, состоянием мышечной системы, спортивной формой и характером тренировочных нагрузок. В спортивной практике общий тренировочный массаж проводится с учётом специфики вида спорта и особенностей тренировочного цикла.

Методика массажа предусматривает уделение большего времени тем мышечным группам и областям тела, которые наиболее активно задействованы в тренировке. Например, у велогонщиков и конькобежцев время массажа мышц груди и рук сокращается, а мышцы ног прорабатываются более интенсивно, при этом общая продолжительность сеанса сохраняется постоянной.

При выборе приёмов массажа руководствуются задачами конкретного тренировочного занятия. Так, гимнастам, стремящимся повысить гибкость связочно-суставного аппарата, рекомендуется акцентировать внимание на приёмах, направленных на развитие подвижности суставов, включая растирания и пассивные движения. Для штангистов и борцов, тренирующих силу, предпочтительно использование приёмов, способствующих быстрому снятию напряжения нервно-мышечного аппарата.

В случае тренировок максимальной интенсивности, особенно соревновательного характера, необходимо строго учитывать индивидуальные особенности спортсмена и специфику его вида спорта. В процессе общей физической подготовки предпочтителен равномерный массаж всех мышц и суставов. После массажа рекомендуется принять горячий душ или провести 5–10 минут в парной для дополнительного расслабления.

Оптимальное время для проведения тренировочного массажа – через 1,5–4 часа после завершения тренировки. Время суток проведения тренировки также влияет на планирование массажа: если занятие проходит вечером, после него показан частный массаж, а утром следующего

дня – общий массаж, при условии повторной тренировки во второй половине дня.

После глубокого и интенсивного массажа, выполненного сразу после нагрузки, могут возникать болезненные ощущения в мышцах. Массаж, проведённый спустя 8–10 часов после тренировки или на следующий день, не рекомендуется.

Для удобства проведения массажных процедур с большим числом спортсменов массажист должен совместно с тренером планировать расписание так, чтобы спортсмены завершали тренировку поочерёдно.

Если во время массажа спортсмен засыпает, пробуждать его не следует, так как сон способствует восстановлению сил, что особенно важно в предсоревновательный период и во время соревнований. При этом длительность и интенсивность сеансов не снижаются, даже если тренировочные нагрузки перед соревнованиями уменьшаются.

Непосредственно перед соревнованиями тренировочный массаж проводится по всему телу, с особым вниманием к мышцам и суставам, подвергающимся максимальной нагрузке.

При вынужденных перерывах в тренировках, например, из-за травм, регулярное проведение общего тренировочного массажа способствует поддержанию спортивной формы. Аналогично, во время длительных переездов, когда тренировки невозможны, тренировочный массаж помогает сохранить уровень тренированности.

Рекомендуемый график сеансов массажа в семидневном цикле с учётом 6–10 тренировок включает три сеанса общего и четыре сеанса частного массажа, чередующихся следующим образом:

- 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

Данный режим может корректироваться в зависимости от объёма и периодизации тренировок, а также индивидуального состояния спортсмена и изменений нагрузок.

При двукратных тренировках в день количество массажных сеансов увеличивается до двух, при этом методика зависит от длительности отдыха между тренировками и интенсивности нагрузок. Если перерыв составляет 2–3 часа, целесообразно провести 10–15-минутный частный массаж, сосредоточенный на мышцах, выполняющих основную работу. При перерыве в 4 часа и более рекомендуется проведение трёх массаж-

ных сеансов: первый (10–12 минут) сразу после первой тренировки (в душе), второй – в середине отдыха (общий массаж продолжительностью около 20 минут, с акцентом на наиболее нагруженные мышцы), третий – после второй тренировки (легкий частный или общий массаж продолжительностью не более 20–25 минут).

Общий массаж можно заменить частным в случаях внесения в тренировочный режим дополнительных восстановительных процедур, таких как посещение парной.

В дни без тренировок проводят частный или общий массаж с учётом нагрузок, приходящихся на различные участки тела. Общий тренировочный массаж с посещением парной рекомендуется выполнять не реже одного раза в неделю.

Рекомендуемые приёмы для общего тренировочного массажа

- Спина (10 минут): комбинированное и двухручное поглаживание, двухручное выжимание с отягощением, растирание (подушечками пальцев, основанием ладони, гребнями кулаков), различные виды разминания (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, щипцеобразное, одной и двумя руками), потряхивание. Дополнительно – попеременное и одноручное поглаживание, одноручное выжимание (1-2 раза), ударные приёмы.

- Шея (2,5 минуты): двухручное поглаживание и выжимание с отягощением, растирание подушечками пальцев, ординарное и двойное кольцевое разминание, щипцеобразное разминание, одноручное и двухручное разминание; дополняется поперечным поглаживанием, одноручным выжиманием и движениями.

- Плечо (5 минут): комбинированное поглаживание, одноручное выжимание, разминание различных видов; дополняется одноручным поглаживанием, потряхиванием и встряхиванием.

- Локтевой сустав (1 минута): растирание щипцеобразное, «один к четырёх», «четыре к одному», подушечками пальцев, движения.

- Предплечье и кисть (4 минуты): комбинированное поглаживание, одноручное выжимание, растирание, разминание, движения; дополнительные – попеременное и одноручное поглаживание, длинное разминание, потряхивание и встряхивание.

- Область таза (3,6 минуты): комбинированное и двухручное поглаживание, двухручное выжимание с отягощением, растирание, разминание; дополняется переменным поглаживанием, одноручным выжиманием, потряхиванием и ударными приёмами.

- Задняя поверхность бедра (4 минуты): комбинированное и двухручное поглаживание, двухручное выжимание с отягощением, растирание,

разминание; дополнительно – попеременное поглаживание, одноручное выжимание, потряхивание, встряхивание, ударные приёмы.

- Задняя поверхность коленного сустава (30 секунд): концентрическое поглаживание, растирание, движения; дополнительное растирание гребнями кулаков (1–2 раза).

- Икроножная мышца (2 минуты): комбинированное и двухручное поглаживание, двухручное выжимание, разминание; дополнительно – попеременное и одноручное поглаживание, одноручное выжимание, ординарное разминание, потряхивание, ударные приёмы.

- Ахиллово сухожилие (1 минута): одноручное поглаживание, растирание (щипцеобразное, «один к четырём», «четыре к одному», подушечками пальцев, основанием ладони), движения.

- Стопа (1 минута): комбинированное и двухручное поглаживание, растирание, движения; дополнительное – попеременное поглаживание.

- Голеностопный сустав (1 минута): концентрическое поглаживание, растирание, движения.

- Передняя большеберцовая мышца (2 минуты): комбинированное и одноручное поглаживание, двухручное выжимание с отягощением, щипцеобразное и одноручное разминание; дополняется попеременным поглаживанием и одноручным выжиманием.

- Передняя поверхность коленного сустава (1 минута): концентрическое поглаживание, растирание, движения.

- Передняя поверхность бедра (4 минуты): комбинированное и одноручное поглаживание, двухручное выжимание с отягощением, растирание, разминание; дополняется попеременным поглаживанием и одноручным выжиманием.

- Массирование передней поверхности коленного сустава выполняется в течение одной минуты. В качестве основных приёмов применяются концентрическое поглаживание, растирание различными техниками: щипцеобразное, «один к четырём», «четыре к одному», растирание подушечками четырёх пальцев, основанием ладони и гребнями кулаков, а также пассивные и активные движения в суставе. Эти приёмы способствуют улучшению кровообращения, повышению эластичности мягких тканей и суставной подвижности.

- Передняя поверхность бедра массируется около четырёх минут. Основные приёмы включают комбинированное и одноручное поглаживание, выжимание двумя руками с отягощением, растирание основанием ладони и разнообразные виды разминания: двойной гриф, двойное кольцевое, длинное, одноручное и двухручное. Дополнительными приёмами служат попеременное поглаживание, выжимание одной рукой, ординарное разминание, а также приёмы, направленные на расслабление

и активацию мышц – потряхивание, встряхивание и ударные техники. Такой комплекс позволяет эффективно воздействовать на крупные мышечные группы бедра, улучшая их тонус и подвижность.

- Массаж грудной клетки осуществляется в течение пяти минут. К основным приёмам относятся комбинированное поглаживание, двуручное поглаживание, выжимание двумя руками с отягощением, а также растирание подушечками четырёх пальцев и основанием ладони. Разминание применяется в нескольких вариантах: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, а также одноручное и двухручное. Вспомогательными приёмами являются попеременное поглаживание, выжимание одной рукой, потряхивание, встряхивание и ударные техники. Комплекс массажа груди способствует улучшению кровотока, снижению мышечного напряжения и увеличению подвижности грудной клетки.

- Массаж живота длится около двух с половиной минут. Основные приёмы включают попеременное поглаживание, двуручное поглаживание и двойное кольцевое разминание. Эти техники направлены на улучшение функционирования внутренних органов, стимуляцию лимфо- и кровообращения, а также повышение эластичности тканей брюшной стенки.

3.2 Предварительный массаж

Непосредственно перед нагрузкой применяется именно предварительный массаж. Его цель – оказание помощи спортсмену перед тренировкой, а также увеличение функциональных возможности организма перед выступлением на соревнованиях.

Спортивный предварительный массаж состоит из нескольких подвигов, каждый из которых выполняет определенные задачи и имеет свою методику.

Разминочный массаж

Разминочный массаж является важным элементом подготовки спортсмена к тренировке или соревновательной деятельности. Его проведение способствует повышению функциональной готовности организма к предстоящей физической нагрузке. После сеанса отмечается увеличение работоспособности, что особенно важно на этапе выполнения упражнений или выхода на старт. Массаж такого типа способствует перераспределению кровотока, улучшению перфузии функционирующих мышц и усилению венозного возврата к сердцу.

Для достижения максимального эффекта при выполнении разминочного массажа целесообразно применять массажные приемы, способствующие активизации кровообращения. К таковым относятся двойное

кольцевое разминание и прием двойного грифа, которые используются в комплексе с техниками выжимания, валяния и потряхивания. Установлено, что в процессе разминания частота сердечных сокращений возрастает, что свидетельствует о мобилизации сердечно-сосудистой системы.

Разминочный массаж способствует повышению эластичности мышечных волокон и увеличению их растяжимости, что критически важно для подготовки к нагрузке. Наиболее эффективно в этом аспекте действует разминание, которое повышает температуру тканей, улучшает их вязко-эластические свойства и интенсифицирует биохимические процессы в мышцах. Благодаря этому улучшается капиллярное кровоснабжение и активизируется мышечный обмен.

Дополнительным эффектом разминочного массажа является подготовка дыхательной системы к работе. Он влияет на параметры дыхания, такие как частота и глубина, обеспечивая согласованность между функциями дыхательной, сердечно-сосудистой и других физиологических систем, что повышает эффективность последующей мышечной активности.

Кроме того, массаж перед нагрузкой способствует нормализации процессов терморегуляции. В случае его отсутствия возможно дисбаланс между теплопродукцией и теплоотдачей, что ведет к перегреву организма. Проведение массажа способствует расширению кожных сосудов и активизации деятельности потовых желез, облегчая теплоотдачу.

Центральная нервная система также положительно реагирует на воздействие разминочного массажа. Он повышает возбудимость нервных центров, способствует увеличению подвижности нервных процессов и готовит вегетативные функции к физической работе. Это приводит к сокращению латентного периода мышечных реакций – как сокращения, так и расслабления.

Отмечено, что после шестиминутного сеанса разминочного массажа ускоряется двигательная реакция, что имеет особую значимость для видов спорта, требующих высокой скорости ответных действий – таких как фехтование, бокс и др.

Разминочный массаж решает две основные задачи: общую подготовку организма спортсмена и специализированную подготовку, ориентированную на конкретные системы, которые будут задействованы преимущественно во время выполнения упражнений.

В ходе общей подготовки массаж способствует активации широкого спектра физиологических функций. Выбор методики и последовательности приёмов определяется поставленными задачами. При необходимости специфической подготовки акцент в массаже делается на системы, подвергающиеся основным нагрузкам в ходе тренировки или соревнования.

Если предполагается работа с высокими силовыми нагрузками, массаж выполняется медленно, глубоко и с продолжительной экспозицией. Для подготовки к интенсивной или скоростной деятельности, наоборот, применяются более энергичные и короткие по длительности приёмы.

Рекомендуемая продолжительность разминочного массажа варьируется от 15 до 25 минут и включает следующий стандартный набор приёмов:

1. **Выжимание.**

2. **Растирание**, преимущественно в области суставов. Применяются такие разновидности, как:

- щипцеобразное;
- подушечками пальцев обеих рук;
- основанием ладони и буграми больших пальцев (прямолинейно и круговыми движениями);
- согнутыми в кулак фалангами пальцев.

3. **Разминание**, которое должно составлять до 80% от общей длительности сеанса. Используются:

- двойное кольцевое;
- ординарное;
- круговое подушечкой большого пальца;
- щипцеобразное (для плоских мышц).

Завершающим этапом являются приёмы потряхивания, а также валяния в области бедра и плечевого пояса.

Следует отметить, что разминочный массаж служит дополнением к активной разминке, но не может её полностью заменить. Исследования показали, что эффективность массажа проявляется только в случае, если физическая нагрузка начинается не позже 10 минут после его окончания. Таким образом, завершение сеанса должно быть синхронизировано с временем начала основной деятельности.

Массаж в условиях предстартовых состояний

Предварительный массаж играет важную роль в регуляции предстартовых психофизиологических состояний у спортсменов. Его применение позволяет снизить чрезмерное возбуждение, характерное для стартовой лихорадки, а также устранить симптомы угнетённого состояния при стартовой апатии.

В отличие от активной разминки, предварительный массаж не требует энергетических затрат со стороны спортсмена, что делает его особенно ценным компонентом в условиях сохранения ресурсов перед стартом. У подготовленных спортсменов отмечаются признаки оптимальной эмоциональной мобилизации, высокий уровень биоэнергетических по-

казателей и слаженность двигательных реакций, которые становятся всё более выраженными по мере приближения момента начала соревновательной деятельности.

Однако, при чрезмерном росте возбуждения возможно ухудшение координации движений и снижение энергетического потенциала. Предстартовое состояние представляет собой условнорефлекторную реакцию, формирующуюся под действием внешних факторов – обстановки соревнований, контакта с соперником и др. Его функция – мобилизовать организм к предстоящей нагрузке. Субъективно спортсмены воспринимают это как внутреннее волнение, сопровождаемое физиологическими изменениями: учащением пульса, усилением дыхания, повышением артериального давления.

Методика проведения массажа должна учитывать характер эмоционального состояния спортсмена. Выделяют три основные формы предстартовых эмоций:

1. **Боевая готовность** – физиологически адекватная реакция.
2. **Стартовая лихорадка** – гиперреактивное возбуждение.
3. **Стартовая апатия** – гипореактивное, заторможенное состояние.

Наиболее желательной является **боевая готовность**, при которой физиологические системы организма находятся в состоянии максимальной готовности к нагрузке. В этом случае используется разминочный или согревающий массаж, способствующий поддержанию тонуса без избыточной стимуляции.

При **стартовой лихорадке**, характеризующейся чрезмерной возбудимостью и нарушениями вегетативных функций (повышение температуры тела, озноб, бессонница, головные боли, снижение аппетита), применяется **успокаивающий массаж**. Его задача – нормализовать функциональные показатели, снизить частоту сердечных сокращений, стабилизировать дыхание и понизить артериальное давление.

Для коррекции лихорадочного состояния проводят массаж продолжительностью 7–10 минут, включающий:

- **Комбинированное поглаживание** (4–5 минут);
- **Легкое, ритмичное разминание** (1,5–2 минуты);
- **Потряхивание** (1,5–2 минуты).

Сеанс начинается с воздействия на спину: комбинированное поглаживание (5–6 раз), разминание ягодиц и задней поверхности бедер (по 4–5 раз), повторное воздействие на спину и широчайшие мышцы (двойное кольцевое разминание – 4–5 раз). Все действия сопровождаются чередованием с потряхиванием и успокаивающим поглаживанием. Далее – работа в области затылка: поглаживание, круговое растирание подушечками пальцев и завершающее поглаживание.

Затем снова массируются ягодичные мышцы, бедра и грудная клетка: используются длинное разминание, комбинированное и двойное кольцевое разминание, чередующиеся с поглаживанием. После чего массируемый ложится на спину, и массаж продолжается на передней части тела, в том числе грудной клетке и бедрах.

При **стартовой апатии**, проявляющейся вялостью, сонливостью, снижением внимания и реактивности, применяется **тонизирующий массаж**, задача которого – активизировать центральную нервную систему, улучшить двигательную готовность и мотивацию. Продолжительность процедуры составляет 9–12 минут, и включает следующие приёмы:

- **Разминание** (6–8 минут);
- **Выжимание** (1,5–2 минуты);
- **Ударные приёмы** – поколачивание, рубление, похлопывание (2–2,5 минуты).

Массаж проводится с высокой интенсивностью, но без грубости и болевых ощущений. Приёмы выполняются в ускоренном темпе, начиная с глубокого поглаживания и выжимания спины, далее – растирания гребнями кулаков и основанием ладоней. Широчайшие мышцы прорабатываются глубоким двойным кольцевым разминанием, чередующимся с энергичным потряхиванием и ударными приёмами. Далее – массаж таза и задней поверхности бедра.

Во второй части массажа спортсмен ложится на спину. Производится активная стимуляция грудной клетки и передней поверхности бедра: выжимание с отягощением, спиралевидное растирание, глубокое разминание (двойное, длинное, кольцевое, гриф). Икроножные и передние большеберцовые мышцы обрабатываются аналогичным образом, завершается процедура встряхиванием.

Тонизирующее воздействие ударных приёмов способствует увеличению возбудимости ЦНС и подготовке организма к скоростной и силовой работе. Массаж при стартовой апатии и лихорадке должен завершаться не позже чем за 5–7 минут до начала выступления. Оптимально проводить процедуру в теплом, защищённом от внешних раздражителей помещении либо на открытом воздухе в тени и при отсутствии ветра.

Независимо от эмоционального состояния, массажисту следует изменять элементы психофизиологического воздействия, подкрепляя массаж словесными формулами внушения, которые помогают спортсмену обрести уверенность в своих силах и в готовности организма.

Даже при наличии навыков саморегуляции, полученных с помощью спортивных психологов, спортсмены в условиях ответственных стартов (особенно международного уровня) не всегда способны самостоятельно справиться с эмоциональной перегрузкой. В таких случаях предстарто-

вый массаж в сочетании с вербальной поддержкой способен значительно улучшить психофизическое состояние и повысить готовность к соревновательной деятельности.

Согревающий массаж

Согревающий массаж применяется с целью предотвращения переохлаждения организма в целом или отдельных его участков. Он особенно актуален перед началом физической активности – тренировкой, соревновательной деятельностью, а также во время пауз между подходами, заплывами, схватками и другими этапами состязаний.

Данный вид массажа способствует активации кровообращения в охлаждённых зонах тела, что особенно важно для спортсменов, участвующих в таких видах спорта, как плавание, лёгкая атлетика и другие дисциплины, сопряжённые с риском температурного дисбаланса. Воздействие массажа приводит к ускоренному разогреву мышечных тканей, повышению их сократительной активности, что критически важно для спортивной продуктивности.

Под действием согревающего массажа наблюдается повышение локальной и общей температуры тела, повышение эластичности мышц и связок, а также улучшение подвижности суставов. Это, в свою очередь, снижает риск травматических повреждений, возникающих при недостаточном разогреве опорно-двигательного аппарата.

Проведение согревающего массажа особенно важно в условиях пониженной температуры окружающей среды – на открытом воздухе или в неотапливаемых помещениях. Также он необходим в случае затягивающихся стартов, длительных перерывов между подходами или при продолжительном течении соревнований. В таких случаях длительность сеанса составляет от 5 до 10 минут, а завершаться он должен за 2–3 минуты до выхода спортсмена на стартовую позицию.

Процедура выполняется в интенсивном темпе с высокой энергетикой. Основу техники составляют чередующиеся приёмы поглаживания, растирания и разминания, направленные на активацию кровотока и формирование устойчивого ощущения тепла. Массаж целесообразно начинать с задней поверхности тела: спины, ягодичных мышц и бёдер. После выжимания по всей спине выполняются растирания с использованием гребней кулаков и основания ладони. Далее спортсмен принимает положение лёжа на спине, и аналогичные приёмы применяются к передней поверхности бедра и грудной клетке.

После завершения массажа каждой части тела её следует укрыть тёплой тканью или одеялом для сохранения достигнутого теплового эффекта. В тех ситуациях, когда проведение массажа в положении лёжа

невозможно (например, из-за близости старта), он выполняется в положении стоя – непосредственно рядом с рингом, борцовским ковром или беговой дорожкой. В таких условиях массаж допускается выполнять поверх спортивной одежды.

В этих случаях спортсмену рекомендуется наклониться вперёд, полностью расслабив мышцы спины и рук. Массажист, стоящий позади, проводит энергичные приёмы поглаживания и разминания в области широчайших мышц спины, дополняя их потряхиванием. Далее следует интенсивное растирание мышц задней поверхности бедра и голени (икроножных мышц). После 5–8 повторений этих движений массаж спины повторяется. Если массаж проводится по обнажённой коже, по окончании сеанса спортсмен должен немедленно надеть сухую и тёплую одежду.

Отдельная категория – согревающий массаж, выполняемый через одежду, что актуально для спортсменов, соревнующихся в специальной экипировке: мотогонокчиков, лыжников, конькобежцев и других участников видов спорта, требующих закрытой формы.

Прицельное, или частное, согревающее воздействие на суставы и локализованные области тела требует преимущественно приёмов интенсивного растирания, дополняемого концентрическим энергичным поглаживанием, а также включения активно-пассивных движений для усиления эффекта.

В случаях, когда необходимо быстрое прогревание определённых участков тела либо длительное поддержание локального тепла, возможно использование специализированных разогревающих мазей в сочетании с массажем. Это позволяет продлить эффект гиперемии и повысить степень готовности отдельных мышечных групп к физической нагрузке.

3.3 Восстановительный массаж

Один из ключевых компонентов в системе спортивной подготовки – это эффективное восстановление организма спортсмена, направленное на возвращение и повышение его функциональной работоспособности. Восстановительный массаж, являясь важной частью этого процесса, способствует нормализации физиологических показателей и росту спортивной результативности.

Для ускорения восстановления после физических нагрузок, как в процессе тренировок, так и в соревновательной деятельности, целесообразно применять восстановительный массаж. В связи с увеличением объемов и интенсивности спортивной нагрузки в современных тренировочных системах роль этого вида массажа значительно возрастает.

Оптимальное воздействие достигается, если сеанс массажа проводится сразу после водных процедур – теплого душа, короткой (5–12 минут) ванны или плавания, а также после посещения паровой бани, способствующих мышечному расслаблению. Дополнительно могут использоваться методики вибрационного, пневматического и подводного массажа.

Современная спортивная практика также включает в комплекс восстановительных мероприятий физиотерапевтические процедуры (например, УФ- и ИК-облучение), кислородную ингаляцию, аутогенные тренировки и иные средства психофизиологической регуляции.

Выбор методики восстановительного массажа зависит от характера и интенсивности предшествующей нагрузки. После продолжительной и высокоинтенсивной работы физиологическое утомление сохраняется длительное время, зачастую более суток, снижая уровень функциональной готовности спортсмена.

Особенно высокие энергетические затраты наблюдаются у спортсменов спринтерских дисциплин, где за короткое время происходит интенсивный анаэробный распад энергетических субстратов, что сопровождается образованием значительного количества метаболитов. В этом случае восстановительный массаж назначается после стабилизации сердечно-дыхательных параметров – спустя 10–15 минут после завершения нагрузки.

Длительность восстановительного сеанса варьируется в зависимости от вида спорта, обычно составляет от 5 до 10 минут. Основное внимание уделяется тем мышечным группам, которые подвергались наибольшему напряжению во время физической активности.

В условиях соревнований, особенно в циклических видах спорта (лёгкая атлетика, велоспорт, плавание), восстановительный массаж, проводимый в перерывах между попытками или забегами, не должен включать поглаживания, поскольку они снижают тонус мышц и замедляют моторные реакции. Предпочтение отдается таким приёмам, как выжимание, разминание (в частности, двойное ординарное и двойное кольцевое), а также растирание подушечками пальцев и основанием ладони. После каждого этапа разминания необходимо проводить кратковременное потряхивание.

Если интервал между физическими нагрузками составляет 1,5–3 часа, рекомендуется проводить массаж после водных процедур (например, душа или кратковременного пребывания в суховоздушной бане). В этих условиях сеанс должен длиться 7–15 минут. При невозможности использовать водные процедуры выполняется сухой восстановительный массаж.

По окончании процедуры спортсмену следует переодеться в сухую одежду и обеспечить период кратковременного покоя. Через 60 минут рекомендуется провести дополнительный, краткий (около 5 минут) сеанс восстановительного массажа, ориентированный на проработку локализованных зон.

Если первый массаж проводится немедленно после окончания физической активности, это значительно ускоряет восстановительные процессы и способствует возвращению к высокому уровню спортивной работоспособности.

Например, после средних дистанций (бег на 800–1500 м) организм спортсмена подвергается экстремальной нагрузке. Здесь уже с первых минут активируется анаэробный путь энергообеспечения, что приводит к выраженной кислородной задолженности и накоплению недоокисленных метаболитов в мышечной ткани, а также к сдвигам кислотно-щелочного баланса (в частности, к развитию ацидоза).

В таком случае массаж назначается через 10–12 минут после нагрузки и длится около 12 минут – по 6 минут на каждую нижнюю конечность, включая 4 минуты на бедро и 2 минуты на голень.

При субмаксимальных нагрузках, которые могут повторяться в рамках одного тренировочного или соревновательного этапа, восстановительный массаж позволяет быстрее подготовить организм к следующему усилию. При этом особенно тщательно прорабатываются те мышечные группы, которые испытывали наибольшую нагрузку.

4. МАССАЖ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ И НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Массаж является неотъемлемой частью комплексной терапии при лечении спортивных травм и широко применяется в процессе восстановления функционального состояния спортсмена. Он особенно эффективен в реабилитационный период, способствуя ускорению регенерации тканей и возвращению к прежнему уровню физической активности.

Наиболее распространёнными травматическими повреждениями в спорте являются ушибы, растяжения связочного аппарата, вывихи, а

также нарушения целостности мышц и сухожилий. В этих случаях правильно организованный массаж оказывает следующее физиологическое воздействие:

- способствует усилению кожной гиперемии за счёт механической стимуляции рецепторов кожи;
- активирует моторную функцию мышц;
- уменьшает болевую чувствительность периферических нервных окончаний;
- стимулирует локальное кровообращение и обменные процессы в зоне повреждения;
- препятствует развитию атрофических изменений в мышцах, а при наличии – способствует их регрессу;
- ускоряет формирование костной мозоли при переломах;
- способствует резорбции гематом, отеков, выпотов и инфильтратов;
- улучшает трофику и укрепляет мышечно-связочный аппарат.

Техники, применяемые в массаже при травмах, аналогичны тем, что используются при общем массаже: выжимание, растирание, поглаживание, разминание и другие. Выбор конкретных приёмов определяется локализацией и характером травмы, а также анатомическими особенностями поражённой области.

Дополнительно к массажу могут использоваться специальные мази и растирки, способствующие усилению его лечебного действия. Например, при миалгиях и поражениях нервной системы применяются препараты типа **Миалгин** и **Миозит**, а при растяжениях и ушибах – **Випратокс**, **Амизартрон** и другие. Назначение данных средств должно осуществляться только после консультации с врачом.

Ушибы, как одна из часто встречающихся форм спортивных повреждений, представляют собой закрытые травмы мягких тканей без нарушения целостности кожи и костей. Они сопровождаются локальной отёчностью, образованием гематом, микротравмами сосудов и нервов. В подобных ситуациях массаж эффективно дополняет комплекс терапевтических мероприятий, способствуя снижению боли, устранению отёка и восстановлению мышечной функции.

При отсутствии значительных сосудистых повреждений массаж может быть назначен уже в первые 24–48 часов после травмы. Эффект будет тем выше, чем раньше начато терапевтическое воздействие.

Перед проведением массажа необходимо добиться максимально возможного расслабления мышц в зоне повреждения. Положение тела спортсмена должно обеспечивать полный покой и отсутствие напряжения в поражённой области.

Этапность массажа при травмах

Массаж делится на два этапа:

1. Подготовительный этап

Он направлен на активизацию циркуляции и нервно-мышечной регуляции в неповрежденных участках тела. Обычно проводится в течение 3–5 сеансов, в зависимости от выраженности болевого синдрома и характера травмы. Сеанс включает мягкое поглаживание, выжимание, разминание и легкое потряхивание. Начинают с поглаживаний выше зоны травмы, постепенно увеличивая интенсивность воздействия.

Если травмирована зона с преобладанием крупных мышц, применяются более глубокие приёмы: двойное кольцевое и продольное разминание, чередуемое с поглаживанием и потряхиванием.

Один сеанс длится 5–7 минут. Примерное распределение времени: разминание и поглаживание – по 2–3 минуты, потряхивание – около 1 минуты. Такой подход способствует уменьшению отёчности и постепенной нормализации функций травмированного сегмента.

2. Основной этап

Переход к массажу травмированной области осуществляется только после купирования острой симптоматики – отсутствия боли, гипертермии и выраженного отёка. Вначале воздействие производится на прилегающие участки, после чего массаж распространяется непосредственно на область травмы.

Применяются щадящие приёмы: комбинированное поглаживание и растирание, с варьированием силы давления в зависимости от близости к повреждённой зоне. При отсутствии выраженной боли можно начинать использовать прямолинейное растирание подушечками пальцев, с чередованием концентрического поглаживания (особенно при суставных травмах).

По мере ослабления болевых ощущений вводятся более интенсивные техники – спиралевидное и круговое растирание. Использование согревающих мазей и специальных средств способствует ускоренному восстановлению.

Дополнительные рекомендации

Массаж следует сочетать с тепловыми процедурами (применяемыми до сеанса), а также с лечебной физкультурой, направленной на восстановление двигательных функций. Такой комплексный подход значительно ускоряет реабилитацию, повышает эффективность терапии и минимизирует риск рецидивов.

Методика проведения массажа при растяжении связок суставов (дисторсии)

Среди распространённых травматических повреждений в спорте значительное место занимает травма связочного аппарата суставов. Такие повреждения возникают вследствие избыточного напряжения отдельных участков фиброзной капсулы сустава и фиксирующих её связок. Наиболее часто растяжение связок наблюдается в блоковидных суставах: голеностопном, лучезапястном, локтевом, коленном, а также в межфаланговых сочленениях. В ряде случаев растяжение сопровождается сопутствующим повреждением синовиальной оболочки, сухожилий, а нередко – и суставных структур или нервных окончаний.

Ключевыми клиническими проявлениями растяжения являются болевой синдром, отёчность в области поражённого сустава и ограничение подвижности. Функциональная активность конечности при этом нарушается – например, пациенту трудно опираться на повреждённую ногу.

В лечебной практике при растяжении связок назначаются тепловые процедуры, начиная со второго дня после травмы. Эти процедуры могут включать в себя согревающие компрессы, термальные ванны, парафиновые аппликации и массажные воздействия. При выполнении массажа специалисту необходимо учитывать общее состояние пациента и подбирать силу воздействия таким образом, чтобы не вызывать болевых ощущений.

Особое внимание в процессе массажа следует уделять зонам прикрепления мышц к сухожильным структурам.

Массаж плечевого сустава

Терапевтическое воздействие начинается с массажа надплечья, включая верхнюю часть трапецевидной мышцы и шейные мышцы. Первоначально применяются приёмы поглаживания и разминания (в том числе ординарное и двойное кольцевое). Через 2–3 минуты переходят к концентрическому поглаживанию области плечевого сустава и разминанию мышц плеча. Оптимальная продолжительность процедуры составляет 5–7 минут, дважды в сутки.

При отсутствии выраженного болевого синдрома возможна прямая работа с суставной капсулой: массируются её передняя, задняя и нижняя стенки. Для удобства пациенту рекомендуется завести пострадавшую руку за спину. Массажист, находясь позади пациента, осуществляет симметричное воздействие: правой рукой – на правый сустав, левой – на левый. Используются разнообразные приёмы растирания (прямолинейное, кругообразное подушечками пальцев, основанием ладони, фалангами согнутых пальцев), в сочетании с поглаживаниями и разминанием.

Задняя поверхность сустава обрабатывается аналогично передней, но массажист должен находиться перед пациентом, который удерживает локтевой сустав здоровой руки кистью травмированной конечности.

Дополнительно массаж можно выполнять в положении, при котором предплечье травмированной руки размещено на столе. Это способствует расслаблению плечевой мускулатуры и облегчает доступ к суставной капсуле. Начинают с концентрического поглаживания, переходя к прямолинейным и кругообразным растираниям.

Завершается сеанс пассивной мобилизацией в суставе: одна рука фиксирует наружный край лопатки, а другая, удерживая дистальную часть конечности, выполняет движения в различных плоскостях с постепенным увеличением амплитуды.

Массаж коленного сустава

При повреждении связок колена часто наблюдается скопление выпота в суставной полости, что приводит к деформации передней стенки и смещению надколенника вверх. Массаж начинают с передней поверхности бедра. После 2–3 минут подготовительных приёмов (поглаживание, выжимание, разминание) переходят к концентрическому поглаживанию в области колена (суставу придают физиологически выгодное положение, подкладывая под него подушку).

Затем выполняются растирания (прямолинейные, кругообразные), длительностью 2–3 минуты. Особое внимание уделяется латеральным и медиальным участкам. При согнутом колене массируют боковые участки суставной капсулы подушечками больших пальцев с разнонаправленными движениями, постепенно увеличивая интенсивность процедуры.

Для массажа задней поверхности коленного сустава пациент укладывается на живот, сгибая ногу под углом 45–75 градусов. Методика аналогична массажу здорового сустава, с учётом болевой чувствительности. Заключительный этап включает чередование пассивных, активных и активных с сопротивлением движений, иногда в сочетании с растираниями.

Массаж голеностопного сустава

Перед началом процедуры под травмированную ногу помещают валик или подушку. Начальный этап – массаж, направленный от области голеностопного сустава к колену (продолжительностью 2–3 минуты), с применением комбинированных приёмов поглаживания и выжимания.

Далее, обеими руками выполняют поглаживания от стопы к средней трети голени, с варьированием силы давления: более интенсивное на уровне стопы и умеренное – выше по направлению к голени. Постепенно переходят к концентрическому поглаживанию и мягким растираниям в

проекции сустава. Основное внимание уделяется зонам наибольшей доступности – под лодыжками и по обеим сторонам ахиллова сухожилия.

Далее проводится локальное воздействие на ахиллово сухожилие – подушечками четырех пальцев выполняются прямолинейные и кругообразные растирания, а затем – кругообразные растирания с двух сторон относительно сухожилия. Завершается массаж обработкой голени.

Глубокое проникновение в структуру сустава достигается с помощью кругообразных растираний в сочетании с энергичным концентрическим поглаживанием и пассивными движениями в стопе (сгибание и разгибание). По мере уменьшения болевого синдрома возможно постепенное увеличение длительности процедур.

Методика массажа при вывихах

Вывих представляет собой устойчивое смещение суставных концов костей за пределы их физиологического положения, зачастую сопровождающееся внутренним кровоизлиянием. Такое состояние нередко приводит к повреждению капсульно-связочного аппарата – в частности, к растяжению или разрыву суставной капсулы и поддерживающих связок.

Чаще всего вывихи фиксируются в области верхней конечности, особенно в плечевом суставе, который наиболее подвержен подобным травматическим воздействиям ввиду своей анатомической подвижности. При травматическом происхождении вывиха пациенты, как правило, испытывают резкую, выраженную боль, особенно в остром периоде после получения травмы.

Переход к массажной терапии возможен исключительно после проведения квалифицированного вправления вывиха и иммобилизации травмированной области при помощи соответствующих лечебных мероприятий. Массажная методика, применяемая в восстановительном этапе после вывиха, во многом аналогична таковой при растяжении связочного аппарата. Она направлена на улучшение трофики тканей, стимуляцию крово- и лимфообращения, восстановление мышечного тонуса и функциональной подвижности сустава.

Методика массажа при переломах

Перелом представляет собой нарушение анатомической целостности костной ткани. Травматический перелом возникает в результате воздействия внешней механической силы на кость. При полном переломе происходит смещение костных отломков относительно друг друга, тогда как при частичном (неполном) переломе нарушение целостности затрагивает не всю поперечную плоскость кости. В зависимости от состояния

кожных покровов различают открытые переломы, сопровождающиеся повреждением кожи или слизистых оболочек, и закрытые, при которых наружные покровы остаются интактными.

Процесс формирования костной мозоли – важный этап консолидации перелома – может иметь различную продолжительность, обусловленную индивидуальными особенностями организма, в том числе возрастом пациента, общим состоянием здоровья и качеством сопоставления костных отломков.

Массаж как часть восстановительного лечения при переломах способствует улучшению крово- и лимфотока, нормализации мышечного тонуса, повышению эластичности мышечных волокон, а также восстановлению функциональной активности поражённой конечности. При закрытых переломах массаж может быть рекомендован с 2–3-го дня после травмы. Он помогает снизить выраженность болевого синдрома, способствует рассасыванию посттравматической гематомы и ускоряет процесс формирования костной мозоли.

Массажные процедуры допустимы даже при наложении гипсовой повязки. В таких случаях выполняется подготовительный массаж открытых участков тела, в том числе и здоровой симметричной конечности, с учётом её рефлекторного влияния на пострадавшую сторону.

В начальный период после травмы основное внимание уделяется снижению повышенного мышечного тонуса. В качестве основных приёмов используется мягкое поглаживание, выполняемое не только вблизи повреждённого участка, но и на других участках тела. Дополнительно применяется лёгкое потряхивание, направленное на расслабление тканей.

При переломе большеберцовой кости гипсовая иммобилизация накладывается от основания стопы до нижней трети бедра. В данной ситуации массаж проводится на открытых участках стопы, а также на обнажённых участках бедра – внутренней, медиальной и латеральной поверхностях. В начальном этапе процедура продолжается 3–4 минуты, с постепенным вовлечением других участков тела.

Массаж здоровой конечности следует начинать с поверхностных поглаживаний, после чего переходить к выжиманиям в сочетании с другими приёмами – поглаживанием и вибрацией. Допустимы техники ординарного, двойного кольцевого и продольного разминания.

Для усиления эффекта применяется финское потряхивание: массажист укладывает здоровую конечность пациента на своё бедро и одновременно выполняет поглаживание с вибрацией. Продолжительность массажа бедренной области – около 3–4 минут; для области голени и грудной клетки – 1–2 минуты. Весь сеанс обычно занимает от 6 до 9 ми-

нут, но это время может варьироваться в зависимости от самочувствия пациента, реакции тканей и других клинических факторов.

При открытых переломах, а также в случаях осложнённого инфекционного процесса, как местного, так и системного характера, массаж строго противопоказан.

Методика массажа при повреждении фасций и мышц

Разрыв мышцы характеризуется внезапным, острым болевым синдромом в момент травмы, сопровождающимся развитием локального отёка в зоне повреждения. При этом активное сокращение поражённой мышцы становится невозможным.

Подобные травмы, как правило, возникают в результате удара тупым предметом по напряжённой мышце либо вследствие резкого, некоординированного и интенсивного сокращения мышечных волокон. Среди легкоатлетов и футболистов разрывы чаще всего наблюдаются в области двуглавой мышцы бедра, у гимнастов – в проксимальной части двуглавой мышцы плеча, у лыжников – в зоне верхней трети приводящих мышц бедра и т. д.

При повреждениях такого рода – включая ушибы и разрывы фасции – применяется массажная методика, аналогичная используемой при растяжении мышц. Основные приёмы включают выжимания и разминания, чередующиеся с поглаживаниями. В случае отсутствия болевых ощущений в зоне травмы допустимо выполнение мягкого поверхностного поглаживания повреждённого участка.

Массажные процедуры начинают на следующий день после травмы, исключительно по назначению и под контролем лечащего врача. Оптимальная частота – два сеанса в день, продолжительностью по 5–7 минут каждый. В комплексе с массажем на раннем этапе может применяться облучение лампой солюкс, а на более поздних этапах – сушевоздушные тепловые ванны.

С течением времени продолжительность процедуры постепенно увеличивается. К базовым массажным техникам по мере восстановления добавляют активно-пассивные движения, направленные на улучшение трофики тканей, восстановление амплитуды движений и профилактику контрактур.

Важно подчеркнуть, что **неквалифицированное проведение массажа или физиотерапевтических процедур при мышечных травмах может привести к развитию оссифицирующего миозита** – патологического воспаления мышц с отложением солей кальция в тканях. Поэтому все манипуляции должны выполняться строго по показаниям, специалистом с соответствующей подготовкой.

Методика проведения массажа при миалгии

Нарушения в работе двигательного аппарата, такие как чрезмерное мышечное напряжение или, наоборот, недостаточная подвижность мышц, а также переохлаждение (длительное пребывание в условиях повышенной влажности, холодной воде и подобных факторах) являются основными причинами развития **миалгии** – болевого синдрома в мышцах.

Перед проведением массажа пациенту рекомендуется пройти курс тепловых процедур, таких как ванны, паровые или суховоздушные бани, что способствует расслаблению мышечной ткани и улучшению кровообращения.

В процессе массажа после каждого интенсивного приёма обязательно выполняются лёгкие приёмы расслабления и обезболивания, включая комбинированное поглаживание и лёгкое потряхивание. Последовательность выполнения массажа следующая:

1. Начинают с мягкого поглаживания и потряхивания крупных мышечных групп (например, ягодичных и икроножных мышц), направленных на подготовку тканей к более глубокому воздействию.

2. Затем переходят к растираниям, применяя различные техники: прямолинейные и кругообразные движения. Для этого последовательно используются подушечки больших пальцев, подушечки четырёх пальцев, фаланги согнутых пальцев и основание ладони. Растирания чередуются с приёмами давления для стимуляции кровотока и улучшения обменных процессов.

3. Далее осуществляется глубокое разминание с использованием различных техник – ординарного, двойного грифового, двойного кольцевого, длинного, щипцеобразного разминания и других, направленных на улучшение эластичности и снятие мышечного напряжения.

4. За 3–5 минут до завершения сеанса на область боли наносится растирка (например, препараты «Дольпик», «Апизартрон», «Финалгон»). При сильном болевом синдроме допускается втирание растирки вокруг болезненного участка. После нанесения препарата массируют прилегающие участки выше или ниже очага боли.

5. Через 2–3 минуты выполняется глубокий, но аккуратный массаж непосредственно болезненной зоны для повышения эффективности терапевтического воздействия.

6. По окончании массажа на поражённое место накладывается сухая повязка или компресс с целью сохранения тепла и продолжения терапевтического эффекта.

Методика массажа при миозите

Причины развития миозита могут иметь инфекционное, травматическое либо простудное происхождение. Для этого заболевания харак-

терны такие клинические признаки, как болезненность, уплотнение и локальная припухлость в области поражённой мышечной ткани. Болевой синдром усиливается при попытках активного сокращения мышцы. Миозит может протекать в острой или хронической форме.

Комплекс лечебных мероприятий, включающий массаж и тепловые процедуры, способствует значительному ускорению восстановительного процесса. Особенно эффективен массаж при использовании специальных растирок, таких как «Дольник», «Апизартрон» и других подобных средств.

Рекомендуется проведение массажа регулярно – дважды в сутки. Продолжительность каждой процедуры варьируется в зависимости от клинической картины и общего состояния пациента и составляет от 5 до 15 минут и более. Техника массажа при миозите аналогична методике, применяемой при миалгии.

5. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

5.1 Игровые виды спорта

Данные виды деятельности характеризуются разнообразными двигательными действиями, включающими бег, прыжки, удары и различные силовые упражнения, выполняемые в условиях взаимодействия между игроками своей команды и соперниками. При этом двигательная активность спортсменов носит ациклический характер. В зависимости от интенсивности игрового процесса физиологические изменения в организме спортсмена могут иметь разную степень выраженности – от умеренной до высокой мощности.

В процессе подготовки спортсмена к тренировке или игре применяется подготовительный массаж. Непосредственно перед занятием осуществляется локальный (частичный) массаж, направленный на нижние конечности, поясничную область, плечевой пояс и руки. Особое внимание уделяется массажу посттравматических зон с использованием разогревающих мазей. Однако следует с осторожностью применять сильнодействующие разогревающие препараты, такие как «Финалгон», «Дольпик», «Форапин», «Гимнастогал» и другие, поскольку их действие усиливается при повышенном потоотделении.

Восстановительный массаж рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю с продолжительностью сеанса от 30 до 35 минут. Особое внимание

уделяется массажу конечностей, поясничного отдела, верхнего плечевого пояса и дыхательных мышц. Один раз в неделю массаж может выполняться в условиях сауны или бани продолжительностью 15–25 минут, при этом массируются наиболее нагруженные мышечные группы с применением приёмов поглаживания, неглубокого разминания, потряхивания и активно-пассивных движений.

5.2 Спортивная борьба

Данные упражнения способствуют развитию силы, скорости, выносливости и координации движений. В условиях единоборства спортсмен вынужден прикладывать значительные физические усилия для противодействия сопернику. Например, соревновательные поединки борцов характеризуются работой на субмаксимальной мощности. Кратковременные скоростно-силовые нагрузки сопровождаются элементами натуживания, задержкой дыхания и статическим напряжением мышц.

Перед началом тренировки или соревнования выполняется подготовительный массаж без использования мазей, в основном затрагивающий плечевой пояс, руки, конечности и поясничный отдел. При наличии хронических травм показано применение разогревающих мазей, однако во время состязаний по вольной и классической борьбе их использование не допускается. В работе применяются такие приёмы, как поглаживание, разминание и потряхивание; между схватками выполняются лёгкие поглаживания и потряхивания.

Восстановительный массаж рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю, что зависит от весовой категории спортсмена, с продолжительностью сеанса 25–30 минут. Техники включают поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и элементы восточного массажа. Один раз в неделю массаж проводится в сауне, где акцент делается на обработку наиболее нагруженных мышечных групп, при этом длительность процедуры составляет 25–35 минут.

5.3 Водные виды спорта

Эти спортивные дисциплины характеризуются выполнением значительных физических нагрузок в водной среде, что часто сопровождается переохлаждением спортсмена и способствует перераспределению кровотока от кожных покровов к центральным отделам организма.

Подготовительный массаж проводится до водной разминки с использованием разогревающих мазей и линиментов. У пловцов вольного стиля и баттерфляя массируются плечевой пояс, руки и спина, в то время как у спортсменов, выполняющих брасс, – плечевой пояс, руки и нижние конечности. Продолжительность процедуры составляет 10–15 минут.

Если массаж выполняется после разминки в воде, его завершают за 10–15 минут до старта. В водном поло массируют плечевой пояс, ноги и поясницу, при этом продолжительность сеанса также составляет 10–15 минут. Прыгунам в воду уделяют внимание массажу плечевого пояса, поясничного отдела и нижних конечностей, преимущественно голеностопных и коленных суставов. При наличии хронических травм эти зоны массируются с применением разогревающих мазей до начала разминки, продолжительность массажа составляет 5–10 минут.

Восстановительный массаж рекомендуется проводить 3–4 раза в неделю по 25–35 минут. У пловцов акцент делается на мышечные группы, испытывающие наибольшие нагрузки: в вольном стиле (стайеры) – плечевой пояс, руки и спина; у спринтеров – дополнительно ноги; в баттерфляе – спина, плечевой пояс и руки; у спортсменов, специализирующихся на брассе, – руки и ноги, особенно коленные суставы и задняя группа мышц; у пловцов на спине – плечевой пояс, руки и передняя поверхность ног.

Массаж в сауне проводится один раз в неделю, обычно в преддверии дня отдыха. При этом обрабатываются наиболее нагруженные мышечные группы с использованием мягких, щадящих техник и кратковременных сеансов. У ватерполистов выполняется общий массаж продолжительностью 30–35 минут с особым вниманием к спине. Прыгунам в воду массируют наиболее нагруженные мышцы в течение 25–35 минут, а в сауне – спину и нижние конечности в течение 15–25 минут, используя щадящие приёмы без грубых воздействий.

5.4 Стрельба

Данная дисциплина характеризуется преимущественно статичным удержанием поз и задержкой дыхания, что нередко способствует развитию различных патологических изменений в опорно-двигательном аппарате.

Подготовительный массаж проводится перед тренировкой или соревнованием и включает обработку мышц спины, плечевого пояса и нижних конечностей. При наличии травм или заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как миозиты, деформирующий остеоартрит,

остеохондроз, нарушение осанки и другие, массаж выполняется с использованием разогревающих мазей. Продолжительность сеанса составляет 10–15 минут.

Восстановительный массаж назначается 2–3 раза в неделю, включая один сеанс в сауне или парной бане. Продолжительность процедуры варьируется от 25 до 35 минут. При массаже спины применяются приемы сегментарного массажа.

5.5 Лыжный и конькобежный спорт

В данных видах спорта часто наблюдаются переохлаждения и обморожения. Особые требования предъявляются к кардиореспираторной системе и нервно-мышечному аппарату спортсменов, особенно в подготовительном периоде. Тренировочный процесс включает упражнения, направленные на развитие силы (с отягощениями, прыжки в гору, занятия на лыжероллерах и др.). Значительные нагрузки спортсмены испытывают в зимний период, когда на организм наряду с физическими воздействиями оказывают влияние неблагоприятные метеорологические условия.

Подготовительный массаж проводится перед разминкой и включает обработку мышц спины, плечевого пояса, рук и ног у лыжников-гонщиков, а также спины и нижних конечностей у конькобежцев. Массаж выполняется с применением разогревающих мазей, что особенно важно при тренировках в холодную и ветреную погоду. Продолжительность процедуры составляет 15–25 минут.

Восстановительный массаж рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю по 25–35 минут. Особое внимание уделяется массажу дыхательной мускулатуры (межреберных промежутков и диафрагмы), нижних конечностей и поясницы у конькобежцев, а также мышц спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю массаж проводится в сауне с обработкой спины и наиболее нагруженных мышц.

В подготовительном периоде особое значение имеет массаж нижних конечностей, включая ахилловы сухожилия и икроножные мышцы, где нередко возникают патологические изменения вследствие перегрузок, такие как паратенониты, периоститы, миозиты и другие.

Восстановительный ручной массаж в воде при температуре 36–38°C также является эффективной процедурой, продолжительность которой составляет 15–25 минут. В процессе массажа применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и активно-пассивные движения.

5.6 Велосипедный спорт

Данный вид спорта характеризуется значительной физической нагрузкой циклического характера и выполнением статических поз, что приводит к выраженному утомлению организма. В шоссейных велогонках нагрузки на спортсмена увеличиваются в зависимости от изменений профиля трассы и климатических условий. В многодневных гонках велосипедистам приходится преодолевать большие дистанции с минимальными периодами отдыха. Велосипедисты-трековики испытывают преимущественно скоростно-силовые нагрузки. Спринтеры в подготовительном периоде включают в тренировочный процесс упражнения с отягощениями.

Подготовительный массаж проводится за 15–20 минут до соревнований или непосредственно перед разминкой. В массажной технике применяются приемы поглаживания, разминания и вибрации. Обрабатываются нижние конечности, поясничная область, а также, особенно у трекеров, плечевой пояс и руки. В условиях холодной и ветреной погоды массаж выполняется с использованием разогревающих мазей. Продолжительность процедуры составляет 10–15 минут.

Восстановительный массаж рекомендуется проводить 3–4 раза в неделю, один из сеансов – в сауне или парной бане. Продолжительность процедуры варьируется от 25 до 35 минут. Основное внимание уделяется массажу нижних конечностей, дыхательной мускулатуры и поясничной области. У трекеров дополнительно массируются плечевой пояс и руки. При прохождении трассы шоссейными велосипедистами по брусчатке (жесткому грунту) также рекомендуется массаж рук и плечевого пояса. Перед днем отдыха эффективным является массаж в воде при температуре 36–38°C.

5.7 Легкая атлетика

Подготовительный массаж у бегунов и прыгунов выполняется локально с акцентом на нижние конечности, особенно мышцы задней поверхности бедра, голеностопные суставы, а также поясничную область. Спортсменам, специализирующимся в метании и толкании ядра, массируют нижние конечности и плечевой пояс. Для бегунов на средние и длинные дистанции характерен легкий массаж нижних конечностей и поясницы. Массаж заканчивают за 15–30 минут до начала соревнований и зачастую проводят до разминки, нередко с использованием разогревающих мазей. Продолжительность процедуры варьируется в зависимости от вида спорта, массы тела спортсмена и иных факторов.

Восстановительный массаж рекомендуется проводить 3–4 раза в неделю, продолжительностью 25–35 минут, включая один сеанс в сауне или парной бане. При этом массируется наиболее нагруженная мышечная группа с последующим втиранием противовоспалительных мазей. Массаж должен быть мягким, щадящим и непродолжительным по времени. В случае выраженного мышечного напряжения (так называемой «забитости» мышц) эффективен ручной массаж в водной среде при температуре воды 36–38°C в течение 10–15 минут, с обработкой мышц нижних конечностей и поясницы.

5.8 Спортивная гимнастика

Гимнастика представляет собой ациклический вид спорта, включающий упражнения динамического, статического и силового характера. Многократное выполнение таких упражнений вызывает функциональные и морфологические изменения в опорно-двигательном аппарате спортсменов, что нередко приводит к перегрузкам. В связи с этим необходима тщательная разминка. Важным компонентом подготовки гимнастов является массаж с использованием разогревающих мазей.

Подготовительный массаж с применением разогревающих мазей выполняется на плечевом поясе, пояснице и нижних конечностях. Особое внимание уделяется «разогреванию» суставов плечевого, локтевого, лучезапястного и голеностопного. Продолжительность процедуры составляет 10–15 минут.

Восстановительный массаж проводится 2–3 раза в неделю, продолжительностью 25–35 минут, включая один сеанс в сауне или парной бане. Особое внимание уделяется наиболее нагруженным и болезненным мышцам. Во время соревнований в промежутках между подходами к снарядам применяется кратковременный восстановительный массаж, который выполняется через тренировочный костюм и включает приемы поглаживания, растирания, неглубокого разминания и потягивания мышц.

5.9 Тяжелая атлетика

Данный вид спорта характеризуется выполнением стереотипных движений скоростно-силового характера. Тренировочный процесс отличается большим объемом и высокой интенсивностью, а также требует регулирования массы тела спортсмена.

Подготовительный массаж проводится перед тренировкой или соревнованием с использованием разогревающих мазей, что способствует эф-

фективному прогреванию мышц, связок и суставов, а также предупреждает травмы. Обычно массаж выполняется на нижних конечностях, спине, пояснице и плечевом поясе. Во время соревнований перед подходами применяются приемы встряхивания и поглаживания верхних конечностей.

Восстановительный массаж назначается 3–4 раза в неделю и охватывает все тело с использованием элементов сегментарного и восточного массажа. Один раз в неделю проводится сеанс массажа в сауне (парной бане), при котором особое внимание уделяется наиболее нагруженным мышцам, особенно мышцам спины. Продолжительность процедуры варьируется в зависимости от весовой категории спортсмена и составляет от 25 до 45 минут.

5.10 Бокс

Тренировочные занятия сопровождаются значительными физическими и психологическими нагрузками, тогда как соревновательный процесс характеризуется выраженным нервно-эмоциональным напряжением. Кроме того, удары, получаемые спортсменом, могут вызывать болевые ощущения и травматические повреждения.

Подготовительный массаж выполняется до или после разминки, обычно за 10–15 минут до начала боя. При этом учитываются индивидуальные особенности атлета, его текущее функциональное состояние и эмоциональный настрой. Применяются такие приемы, как поглаживание, поверхностное разминание и легкое потряхивание мышц. Продолжительность процедуры составляет 5–10 минут, массаж направлен на плечевой пояс, верхние и нижние конечности.

Восстановительный массаж проводится 2–3 раза в неделю. При выраженной утомленности показан ограниченный сегментарно-рефлекторный массаж спины. На следующий день применяется более глубокая техника, с акцентом на наиболее напряженные группы мышц. Приемы, вызывающие сильное раздражение тканей, такие как рубление и поколачивание, исключаются. Массаж не должен провоцировать болезненные ощущения. Восстановительная процедура начинается с обработки спины, а затем продолжается с проксимальных отделов конечностей. Продолжительность массажа определяется врачом индивидуально, с учетом степени утомления, особенностей спортсмена, его весовой категории, функционального состояния и интенсивности предшествующей нагрузки.

При возникновении нокаута или нокаута массаж воротниковой зоны и спины показан со второго дня, при этом пациент находится в сидячем положении.

5.11 Фигурное катание

Данный вид спорта характеризуется выполнением разнообразных физических упражнений, включая бег, прыжки и вращательные движения, направленных на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости и пространственной ориентировки. Функциональное состояние спортсменов нередко осложняется падениями и переохлаждениями.

Подготовительный массаж проводится до разминки. У одиночных спортсменов акцент делается на нижние конечности и спину, в то время как у фигуристов парного катания дополнительно массируются верхние конечности. Используются приемы поглаживания, разминания и легкого потряхивания мышц. Продолжительность процедуры составляет 10–15 минут.

Восстановительный массаж рекомендуется выполнять 2–3 раза в неделю, включая один сеанс в сауне (парной бане). Продолжительность сеанса варьируется в пределах 15–20 минут.

5.12 Фехтование

Данный вид спорта характеризуется разнообразной двигательной активностью, включающей различные выпады, прыжки, перемещения по дорожке и уколы. Основная нагрузка приходится на мышцы нижних конечностей, а также на мышцы верхней конечности, удерживающей оружие.

Подготовительный массаж проводится перед разминкой, с акцентом на нижние конечности, спину и мышцы верхнего плечевого пояса. Продолжительность процедуры составляет 10–15 минут.

Восстановительный массаж выполняется 2–3 раза в неделю, включая один сеанс в сауне или бане. Обрабатываются мышцы нижних и верхних конечностей, спины и живота. Особое внимание уделяется массажу плечевого пояса и руки, которая держит оружие. Продолжительность сеанса варьируется от 25 до 35 минут.

5.13 Гребля

Этот вид спорта отличается значительными нагрузками циклического типа, при которых спортсмены выполняют упражнения в фиксированной позе.

Подготовительный массаж осуществляется с учётом специфики выполняемой работы и внешних климатических факторов. В академической гребле особое внимание уделяется массажу рук, плечевого пояса,

спины, живота и ног; у байдарочников и каноистов – массажу верхнего плечевого пояса, спины и рук. При низких температурах и ветреной погоде применяется массаж с использованием разогревающих масел. Время проведения процедуры составляет от 15 до 25 минут.

Восстановительный массаж проводится 3–4 раза в неделю, включая один сеанс в сауне или парной бане. Основное внимание уделяется массажу наиболее утомлённых и напряжённых мышц. Продолжительность сеанса составляет 25–35 минут.

6. СРЕДСТВА, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ В СПОРТИВНОМ МАССАЖЕ

В спортивном массаже применяются разнообразные вещества, которые обеспечивают коже необходимый уровень скольжения и одновременно защищают её от чрезмерного раздражения и повреждений. К подобным средствам предъявляются два основных требования: они должны быть устойчивы к порче и не вызывать аллергических реакций или раздражения кожи. Однако на сегодняшний день не существует идеально соответствующих этим критериям препаратов.

Среди традиционных смазывающих веществ используются свиное сало, оливковое и миндальное масла, которые требуют тщательного хранения во избежание порчи и последующего раздражения кожи. В определённый период популярность получил глицерин благодаря своим скользким свойствам, однако он обладает выраженным сушащим эффектом, липкостью и снижает чувствительность пальцев массажиста.

Иногда в состав масел добавляют камфару, хлороформ или опий, что придаёт им обезболивающее действие. Наиболее распространённым средством является вазелин, но его использование подвергалось критике, в частности Заблудовским, который указывал на его склонность вызывать фурункулёз. Кроме того, вазелин вместе с потом, кожным салом, чешуйками эпителия и кожными бактериями образует плотную закрывающую «плёнку», закупоривающую поры, что требует применения специальных средств, таких как эфир, для очистки.

Наиболее предпочтительным смазывающим материалом считается тальк. Очистившийся и прокалённый тальк хорошо впитывает влагу и кожное сало, делает кожу гладкой, практически не раздражает её и меньше загрязняет поры по сравнению с вазелином. Недостатком талька является его склонность к пылению, что требует аккуратного обращения.

В спортивной практике иногда используется борный вазелин. Для устранения высокой вязкости вазелина его нагревают в кипятке: расплавленный вазелин всплывает на поверхность воды и, застывая, образует тонкую плёнку, которая идеально подходит для массажа. Рекомендуемые дозы составляют 2–3 г для массажа руки и 3–5 г для ноги. На практике чаще применяется тальк, а также очищенное вазелиновое масло.

Сухой массаж, при котором не используют смазывающих средств, также имеет своих сторонников. Его преимущества связаны с сохранением открытыми пор кожи и эффективным очищением от выделений сальных и потовых желёз. Однако в спортивной практике сухой массаж не подходит при интенсивных растираниях или повышенной потливости. Рекомендации по применению таковы: подвижные массажные приёмы (поглаживание, растирание) требуют обязательного применения смазывающих веществ; приём разминания и рубления выполняется на сухой коже, так как излишнее скольжение снижает эффективность воздействия; мази не применяют, если необходимо усилить тепловой, механический или рефлекторный эффект.

Сухой массаж вызывает прилив крови к коже и раздражение её поверхностных слоёв, поэтому его длительность не должна превышать 3–5 минут во избежание повреждений. В спорте его используют при ознобах и переохлаждении, например, перед соревнованиями или плаванием.

Помимо смазывающих веществ, в спортивном массаже широко применяются лекарственные растирания, известные как «эмбрикейшен». Эти составы наносятся до выступления или после соревнований для создания выраженного теплового эффекта, а также для облегчения мышечных болей после нагрузки, травм или растяжений. Они способствуют раздражению кожи, улучшают периферическое кровообращение и вызывают длительную гиперемию.

Советские спортсмены активно использовали такие составы в периоды переменчивой прохладной погоды. Среди рецептов – смеси равных частей спиртовой настойки перца и касторового масла с добавлением яйца, а также смесь скипидара и касторового масла в равных пропорциях с одним яйцом. Для устранения ушибов и болевых ощущений применяются составы из равных частей спиртов муравьиного, горчичного, камфарного, нашатырного, мыльного и розмаринового, дополненные сырым яйцом.

Многие спортсмены пользуются эмульсиями, изготовленными по рецепту А. Анохина. Перед упражнениями им рекомендована эмульсия, состоящая из:

Sapo medic. – 40,0 (мыльный порошок)

Camphorae – 10,0 (камфара)

Ol. Citri – 2,0 (лимонное масло)

Ol. Rosmarin – 2,0 (розмариновое масло)

Ol. Thymi – 1,0 (тминное масло)

Ammon. caust. solut. – 25,0 (нашатырный спирт)

Spir. rectific. – 420,0 (винный ректифицированный спирт 90 %)

После состязаний или упражнений Анохин рекомендует употреблять другую пропись:

Ammon. caust. solut. – 1 часть (нашатырный спирт)

Ol. Olivar. prov. – 3 части (прованское масло)

Ol. Sesami – 1 часть (сезамское масло)

Смеси, применяемые перед упражнениями:

Trae capsici – 50,0 (перечная настойка)

Mixtur. oleoso-balsam. – 15,0 (бальзамическая микстура)

Camphorae – 10,0 (камфара)

Spir. angelici – 30,0 (ангеличный спирт)

Spir. mellissae – 30,0 (мелиссовый спирт)

Ammon. caust. solut. – 50,0 (нашатырный спирт)

Sapo medic. – 50,0 (мыльный порошок)

Spir. formicar. – 100,0 (муравьиный спирт)

Все это надо смешать и добавить в смесь два сырых яйца. Если указанным выше составом растереть тело и затем принять тепловатый душ, то прогрев тканей сохраняется долгое время. Можно применять этот состав и без последующего теплого душа.

Большой эффективностью отличается другая наша смесь, проверенная на большом количестве спортсменов.

Для получения этой смеси следует смешать и слить в одну посуду:

Trae capsici – 50,0 (перечная настойка)

Ol. Terebenthine – 30,0 (очищенный скипидар)

Methylsalicylic – 30,0 (салициловый метил)

Camphorae – 10,0 (камфара)

Menthol – 5,0 (ментол)

Ac. salicil. – 5,0 (салициловая кислота)

Spir. Vini 90° – 30,0 (винный спирт)

Перед выступлением этой смесью обтирают тело; ее действие усиливается, если прикрыть кожу теплым халатом или принять тепловатый душ.

После состязаний рекомендуются другие смеси:

Aether acetic. – 15,0 (уксусный эфир)

Chloroformi – 15,0 (хлороформ)

Ex. belladon. – 3,0 (экстракт белладонны)

Ol. Olivarum – 80,0 (прованское масло)

Liqu ammon. caust. – 20,0 (нашатырный спирт)

Linimen. Saponato-camphor. – 40,0 (камфорно-мыльная мазь)
После упражнений эту мазь, взбалтывая, втирают в утомленные суставы.

Очень эффективной является и такая смесь:

Trae belladon. – 20,0 (настойка белладонны)

Comphor. trit. – 2,0 (камфара в порошке)

Ol. Olivarum (или Ol. Sesami) – 80,0 (прованское или сезамское масло)

Ol. Pini – 25,0 (сосновое масло)

Chloroformi – 10,0 (хлороформ)

Широкое распространение получила также мазь, составленная много лет назад автором настоящей книги. Она употребляется при ушибах, ударах, опухлях, отеках, а также для борьбы с болевыми явлениями в переутомленных мышцах. Рецепт этой «спортивной мази» следующий:

Ichthyoli – 15,0 (ихтиол)

Kali jodati – 3,0 (йодистый калий)

Iodi puri – 0,25 (кристаллический йод)

Ex. belladon – 2,0 (экстракт белладонны)

Camphor, trit. – 10,0 (камфара)

Vaselini – 30,0 (вазелин)

Lanolin anhydr – 35,0 (безводный ланолин)

Такую мазь используют на больных или утомленных суставах или мышцах. На смазанное место кладут клеенку или восковую бумагу, поверх накладывают прослойку ваты, и все забинтовывают. Компресс держат сутки, а затем меняют на новый. Данные манипуляции проводят несколько дней подряд до полного избавления от боли.

7. АКТИВНЫЕ, ПАССИВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

Активные, пассивные движения и с сопротивлением

Данные типы движений широко используются в практике массажа. Пассивные движения, а также движения с сопротивлением в спортивном и лечебном массаже оказывают интенсивное и глубокое воздействие не только на мышцы, но и на связочный аппарат, а также на суставы в целом.

Они влияют на функциональное состояние сустава, способствуют устранению сращений в околосуставных тканях, которые ограничивают подвижность, уменьшают мышечные спазмы и улучшают кровообращение, аналогично эффекту поглаживания.

В лечебной физкультуре различают три основных вида движений:

1. активные движения – выполняемые самим пациентом при помощи собственной воли без внешнего воздействия;
2. пассивные движения – осуществляемые под влиянием посторонней силы, без участия волевого усилия пациента;
3. движения с сопротивлением – упражнения, при которых массажист или инструктор инициирует движение, а пациент оказывает сопротивление, замедляя его.

Активные движения

Активные движения оказывают значительное воздействие не только на органы движения – мышцы, кости и суставы, но и на общее состояние организма. Такие движения применяются преимущественно для стимуляции и усиления иннервации центральной и периферической нервной системы, а также для укрепления ослабленных мышц.

При любом движении участвуют две группы мышц с противоположными функциями. К примеру, при сгибании опущенной руки плавность движения обеспечивается тем, что сгибатели противостоят разгибателям. Важно учитывать, что ограничение подвижности может быть вызвано не только поражением мышц-антагонистов, но и их параличом или спазмом.

Существует множество вариантов активных движений, которые условно делят на движения головы, туловища и конечностей.

Движения головы

Такие движения способствуют укреплению мышц шеи и спины, формированию правильного положения шейного отдела позвоночника и обеспечивают свободную подвижность головы во всех направлениях. Они также влияют на кровоснабжение черепной полости через сосуды, проходящие в мышцах шеи.

Для выполнения упражнений голову необходимо сгибать и разгибать вперед, назад, в стороны, а также поворачивать и вращать вокруг оси.

Исходное положение может быть стоячим, сидячим или лежащим. При выполнении движений сидя возрастает нагрузка на мышцы шеи, а при лежании на животе – на мышцы спины и частично живота.

Все движения головы выполняются медленно, чтобы избежать чрезмерного прилива крови к мозгу.

Противопоказания к данным упражнениям включают тяжелые сердечные патологии и нарушения дыхательной функции, поскольку такие движения могут резко повысить нагрузку на сердце.

Движения туловища

Эти движения способствуют укреплению мышц спины и живота, увеличивают подвижность позвоночных суставов, улучшают работу связочно-мышечного аппарата и внутренних органов.

Для их выполнения необходимо выполнять повороты туловища, наклоны и разгибания в различных положениях – лежа, стоя, с опорой на руки или без нее.

Движения верхних и нижних конечностей

Движения верхних конечностей развивают и укрепляют мышцы и суставы плечевого пояса, предплечий, кистей и пальцев, а также за счет поднятия, сведения, разведения и круговых движений способствуют улучшению вентиляции легких.

Движения нижних конечностей направлены на укрепление связочно-мышечного аппарата ног, а также мышц живота и спины, и способствуют развитию подвижности суставов.

Пассивные движения

Пассивные движения играют ключевую роль в терапии ограниченной подвижности суставов, деформаций, укорочений связок, мышечных контрактур, а также при сращениях и кальцинатах, возникающих вблизи суставных тканей и мешающих свободному движению. Применение таких движений способствует ускоренному всасыванию воспалительных экссудатов, рассасыванию гематом, а также стимулирует возбудимость мышечных волокон, что препятствует развитию патологических изменений в мышцах, вызванных длительным обездвиживанием.

Кроме того, благодаря регулярным пассивным движениям поддерживается эластичность мышц, предупреждается образование рубцов и контрактур, а укороченные связки и мышечные волокна постепенно растягиваются. Такое многостороннее воздействие сделало пассивные упражнения неотъемлемой частью лечебной физкультуры и массажной терапии при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы и нервной ткани.

Направление и амплитуда пассивных движений определяются анатомической формой суставов, а также специфическими особенностями заболевания.

Особенности движений туловища

Позвоночные тела соединены между собой посредством синхондроза – особого вида соединения, при котором костные поверхности связаны хрящевой прослойкой, толщина и упругость которой варьируются в зависимости от отделов позвоночника. Надкостница, покрывающая ко-

сти, плавно переходит на хрящ, обеспечивая дополнительную прочность и стабильность соединения.

В разных отделах позвоночника подвижность различна: наиболее гибким считается поясничный отдел, тогда как грудной от 3-го до 7-го позвонка отличается малой подвижностью. Позвоночник способен совершать движения в трёх плоскостях: сгибание и разгибание в сагиттальной плоскости (вперед-назад), боковые наклоны в фронтальной плоскости, а также повороты вокруг вертикальной оси. Кроме того, возможны комбинированные круговые движения.

Максимальная амплитуда сгибания-разгибания позвоночника достигает 54°, в шейном отделе – до 90°. Повороты головы и туловища достигают 15–32°, в зависимости от уровня позвонков.

Методика выполнения пассивных движений туловища

1. *Сгибание туловища вперед* – выполняется в положении сидя, когда массажист, стоящий сзади, мягко наклоняет пациента вперед, удерживая за надплечья.

2. *Разгибание туловища назад* – в том же положении массажист плавно тянет пациента назад.

3. *Вращательные движения* – осуществляются путем поочередного надавливания на плечи, охваченные руками массажиста.

Движения верхних конечностей

Плечевой сустав – сложное шаровидное сочленение с множеством осей вращения, что обеспечивает высокую степень свободы движений. Основные движения включают:

- Сгибание и разгибание (около фронтальной оси) с амплитудой до 90° вперед и 60° назад.
- Отведение и приведение (вокруг сагиттальной оси) – до 72°.
- Вращательные движения вокруг вертикальной оси с амплитудой до 180°.

При проведении пассивных упражнений массажист фиксирует надплечье одной рукой и предплечье – другой, плавно выполняя вращения и отведения в разные стороны. Для улучшения подвижности и снятия ригидности плеча, массажист стабилизирует плечевой пояс, предотвращая компенсаторные движения.

Локтевой сустав и предплечье

Локтевой сустав представляет собой сложный комплекс из трех сочленений: плечелоктевого (блоковидного), плечелучевого (шаровидного) и лучелоктевого (цилиндрического), объединённых одной суставной капсулой. Основные движения включают сгибание и разгибание до 140°, а также вращательные движения предплечья – пронацию (80°) и супинацию (60°).

Пассивные движения локтевого сустава выполняются при захвате плеча и предплечья массажистом, который сгибает и разгибает локоть, а также вращает предплечье, удерживая руку согнутой под прямым углом для изоляции движений.

Движения в лучезапястном и пальцевых суставах

Лучезапястный сустав по форме близок к эллипсоиду, что позволяет совершать сгибание, разгибание, а также отведение и приведение кисти. Амплитуда движения достигает 65° при сгибании и 60° при разгибании.

Пястно-фаланговые и межфаланговые суставы пальцев имеют шаровидную и блоковидную форму соответственно, обеспечивая сгибание-разгибание и боковые движения пальцев. Амплитуды этих движений варьируются от 45° до 115° , что позволяет выполнять сложные координированные действия.

Особенности движений нижних конечностей

Тазобедренный сустав – шаровидное сочленение с тремя основными осями движения: сгибание и разгибание (до 120°), отведение и приведение (до 50°), а также ротация внутрь и наружу. Пассивные упражнения включают сгибание ног с одновременным сгибанием коленей, вращения и отведение бедра в сторону.

Коленный сустав – сложное по строению двухосное сочленение с амплитудой сгибания-разгибания до 150° и вращением голени в согнутом положении.

Голенистоопный сустав имеет блоковидную форму и осуществляет сгибательные движения до 40° , а также пронацию и супинацию стопы.

Пассивные движения нижних конечностей включают сгибание и разгибание в колене и тазобедренном суставе, вращательные движения, а также пассивное сгибание и разгибание стопы, что способствует поддержанию подвижности и предотвращению контрактур.

Таким образом, пассивные движения являются эффективным и важным инструментом в реабилитации и поддержании функциональности опорно-двигательного аппарата, способствуя восстановлению подвижности и предупреждению осложнений после травм и заболеваний.

Движения с сопротивлением

Выделяются два основных варианта выполнения движений в процессе массажа: 1) когда пациент выполняет движение с сопротивлением со стороны массажиста; 2) когда массажист осуществляет движение, а пациент оказывает сопротивление.

Движения с сопротивлением, интегрированные с массажем, при ряде патологий обладают значительным преимуществом по сравнению с активными упражнениями лечебной гимнастики. Они позволяют про-

рабатывать любые мышечные группы из удобного исходного положения, что особенно актуально при ограниченной подвижности, возникающей при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В отличие от активных движений, требующих зачастую болезненных или затруднительных исходных позиций, упражнения с сопротивлением обеспечивают большую доступность и эффективность.

Кроме того, активные движения практически всегда сопровождаются участием антагонистических мышц. При поражении или спазматическом сокращении последних эффективность активных упражнений снижается, так как они не могут полностью изолировать целевые мышцы. В таких случаях внешнее сопротивление, создаваемое массажистом, компенсирует недостаточную работу антагонистов, что позволяет достигать большей функциональной активности. Часто движения, которые пациент не может выполнить самостоятельно, становятся возможными благодаря применению сопротивления.

Методические рекомендации при выполнении пассивных движений и движений с сопротивлением включают следующие положения: 1) обеспечение комфортного и стабильного положения для пациента и массажиста; 2) строгое соблюдение анатомо-физиологических особенностей суставов и направления движений; 3) выполнение упражнений в начале с медленным и плавным темпом; 4) постепенное увеличение амплитуды и интенсивности движений, особенно при наличии ригидности или контрактур в суставах; 5) обязательный контроль состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особенно во время вращательных движений в тазобедренном суставе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И., Дубровская Н.М. "Практическое пособие по массажу"; М., 2013 г. Физкультура и спорт.
2. Саркизов-Серазини И.М. "Спортивный массаж"; М., , 2003 г. Физкультура и спорт.
3. Куничев Л.А. "Лечебный массаж." Л., 2005. Физкультура и спорт.
4. Гуминский А.А., Диас Рей Х.А., Тышлер Д.А. "Тренировочные энерготраты квалифицированных фехтовальщиков"; Теория и практика физкультуры. 2012, № 6. Физкультура и спорт.
5. Якименко С.Н. "Влияние ручного массажа различной технологии на биохимические показатели крови" Омск, 2005. СибГАФК.
6. Полуструев А.В., "Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера". Омск, 2015.
7. Полуструев А.В., Якименко С.Н. "Материал межрегиональной научно-практической конференции", г. Надым. Омск., 2007, ч. 2. СибГАФК
8. Полуструев А.В., Якименко С.Н. "Планирование физических средств восстановления в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов", Научные труды. Ежегодник. Омск 2004 г. Т.1. СибГАФК.
9. Талышев Ф.М. "Направленное воздействие на восстановительные процессы как фактор управления работоспособностью человека // Функциональная диагностика и восстановление работоспособности организма спортсменов после тренировочных нагрузок". Омск, 2009 г. СибГАФК.
10. Е Захаров, А Карасев, А Сафонов. "Энциклопедия физической подготовки" М. 2014 г. Физкультура и спорт.
11. В.П. Зотов. "Восстановление работоспособности в спорте", Киев: 2010 г. Здоровье.
12. П.И. Готовцев., Дубровский В.И. "Спортсменам о восстановлении", М. 2011 г. Физкультура и спорт.
13. Б. В. Петровский "Популярная медицинская энциклопедия", М. 2001 г. Физкультура и спорт.
14. Г. И. Куценко Ю. В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни" СПб. 2007.
15. М.Д. Машковский "Лекарственные средства". В двух томах. Т.2. Изд. 13-е, Харьков: 2008 г. Торсинг.
16. В.И. Ильинич "Физическая культура студента". Москва 2010г. Гардарики.

17. П.А. Рудик. "Психология и современный спорт" М.2013г. Физкультура и спорт.

18. М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич "Физическая культура студента: учебник для студ. вузов" М. 2009 г. Физкультура и спорт.

19. Бирюков А.А., Кафаров К.А. "Средства восстановления работоспособности спортсменов" - М. 2019г. Физкультура и спорт.

20. Бирюков А.А. "Особенности методики спортивного массажа в отдельных видах спорта". Учебное пособие для тренеров, массажистов и студентов институтов физ. культ. М., 2001. Физкультура и спорт.

21. Никифоров Ю.Б. "Аутотренинг + физкультура" М. 2009г. Советский спорт.

22. Марищук В.Л., Евдокимов В.И "Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса". СПб., 2001 г. Сентябрь.

23. Полуструев А.В., Якименко С.Н., Турманидзе В.Г. "Ручной массаж в тренировочном процессе квалифицированных бадминтонистов" М. 2005, №1.

Учебное издание

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Учебно-методическое пособие по спортивному массажу для студентов факультета физической культуры и спорта, обучающихся по направлению подготовки 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Физическая реабилитация»

Составители:

Е. А. Мазур,

В. В. Мазур,

И. Б. Чебан,

В. В. Граневский

Корректор *М. В. Коломейчук*

Компьютерная верстка *А.Н. Федоренко*

ИЛ № 06150. Сер. АЮ от 21.02.02.

Подписано в печать 01.07.2025. Формат 60х90/16.
Усл. печ. л. 4,375. Электронное издание. Заказ № 640.

Изд-во Приднестр. ун-та. 3300, г. Тирасполь, ул. Мира, 18.