

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

Дипломная работа
Спортивный массаж

Выполнил:
Ушаков Алексей Андреевич

Преподаватель:
Первухин Сергей Игоревич

г. Санкт-Петербург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основные принципы массажа	4
Спортивный массаж	9
Заключение	12
Литература	14

ВВЕДЕНИЕ

Массаж возник в глубокой древности. Слово «массаж» происходит от греческого слова «μασσω», что значит «месить», «мять», «поглаживать». Массаж как метод лечения применялся уже в третьем тысячелетии до н.э. в Китае, затем в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры. Надавливаний на определённые точки, Памятники древности, такие, как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж.

В Европе в средние века массаж не применялся из-за преследования инквизиции. Только в период Возрождения снова возник интерес к культуре тела и массажу. В России в XVIII в. массаж пропагандировал М.Я. Мудров. В XIX в. развитию массажа способствовали работы шведского специалиста П. Линга, создателя «шведского массажа». Большая заслуга в распространении массажа принадлежит И.В. Заблудовскому; предложенная им техника массажа сохранила своё значение и в наши дни. Среди основоположников лечебного и спортивного массажа в нашей стране следует упомянуть А.Е. Щербака, А.Ф. Вербова, И.М. Саркизова-Серазини и др.

В наше время массаж применяется практически во всех лечебных и оздоровительных учреждениях. Методика массажа и самомассажа, построенная с учётом клинко-физиологических, а не анатомо-топографических принципов, является эффективным средством лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, а главное — служит для предупреждения и профилактики различных заболеваний.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками. Так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач различают следующие виды массажа: гигиенический (косметический) , лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенический массаж. Это вид массажа – активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используются самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа – косметический – проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения её старения.

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

- классический – применяют без учёта рефлекторного воздействия и проводят вблизи повреждённого участка тела или непосредственно на нём;
- сегментарно-рефлекторный – выполняют с целью рефлекторного воздействия на функциональное состояние внутренних органов и систем, тканей; при этом используют специальные приёмы, воздействуя на определённые зоны – дерматомы;
- соединительно-тканый – воздействуют в основном на соединительную ткань, подкожную клетчатку; основные приёмы соединительно-тканого массажа проводят с учётом направления линий Беннинггофа;
- периостальный – при этом виде массажа путём воздействия на точки в определённой последовательности вызывают рефлекторные изменения в надкостнице;

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

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

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

Спортивный массаж. Этот вид массажа разработан и систематизирован проф. И.М. Саркизовым-Серазини. Соответственно задачам выделяют следующие его разновидности: гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

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

Тренировочный массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в более короткое время и с меньшей затратой психофизической энергии. Используется во всех периодах спортивной подготовки. Методика тренировочного массажа зависит от задач. Особенности вида спорта. Характера нагрузки и других факторов (табл.1)

Примерная продолжительность (мин.) общего тренировочного массажа в зависимости от массы тела спортсмена.

масса тела, кг	общий массаж	массаж в условиях бани
до 60	40	20
61—75	50	25
76—100	60	30
свыше 100	более 100	35

При общем тренировочном массаже спортсмена массируют в определённой последовательности. Продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела примерно следующая: спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области – 8 мин; бедра, коленных суставов, предплечья, лучезапястных суставов, кисти, пальцев – 14 мин; груди живота – 7 мин.

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой. В зависимости от задач различают следующие виды предварительного массажа:

- разминочный – перед учебно-тренировочным занятием или выступлением на соревнованиях, когда необходимо поддержать и повысить тонус организма, учитывая при этом специфику вида спорта;
- согревающий – при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена, используя при этом различные растирания, мази (финалгон, дольпик, слоанс, эфкамон, никофлекс и др.);
- мобилизующий – для мобилизации всех ресурсов организма спортсмена – физических, психических, технических и др.—в сочетании со словесным внушением;
- тонизирующий (возбуждающий, стимулирующий)—в случае необходимости (подавленное, заторможенное состояние, апатия);
- успокаивающий (седативный) – когда спортсмены находятся в состоянии повышенной возбудимости или предстартовой лихорадки.

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

Основными задачами кратковременного восстановительного массажа являются:

- снять чрезмерное нервно-мышечное и психологическое напряжение;
- расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимально быстрого восстановления организма;

- устранить имеющиеся болевые ощущения;
- повысить общую и специальную работоспособность, как отдельных частей тела, так и всего организма.

Восстановительный массаж в перерыве, равном 5-20 мин, применяется между таймами у футболистов, борцов, гимнастов, легкоатлетов. При этом выполняют приемы массажа с учётом специфики вида спорта, времени до последующей нагрузки, степени утомлённости организма, психического состояния. Наибольший эффект можно получить от восстановительного массажа в течение 5-10 мин в сочетании с контрастным душем.

Восстановительный массаж в перерыве от 20 мин до 6 ч применяется у прыгунов в воду, борцов, легкоатлетов и других спортсменов. В зависимости от состояния спортсмена его целесообразно проводить за 2 сеанса:

1-й длится 5-12 мин, массируют те группы мышц, которые несли основную нагрузку при данном виде спорта; 2-й – от 6 до 20 мин, при этом массируют не только группы мышц, несших максимальную нагрузку, но также части тела, расположенные выше и ниже этих мышц.

При многодневных соревнованиях восстановительный массаж применяют в таких видах спорта, как бокс, борьба, лыжный спорт, фигурное катание, шахматы и др., когда пассивный отдых не снимает накопившегося утомления и не дает желаемого эффекта восстановления. Данный вид восстановительного массажа проводят сеансами.

В его задачи входит:

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

В выходные дни, дни отдыха от соревнований спортсмены стремятся восстановить свои силы, повысить работоспособность, используя восстановительный массаж (1-3 сеанса). После завершения соревнований комплекс медико-биологических средств включает в себя разновидности восстановительного массажа (ручного, вибрационного, ультразвукового) в сочетании с баней, гидромассажем, аэроионотерапией и другими видами воздействий.

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

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

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создаёт большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа. Вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

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

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Под спортивным массажем понимается совокупность массажных манипуляций и приёмов, применение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает утомление, повышает активную работоспособность. Массаж применяется при лечении спортивных травм.

Массаж в зависимости от метода его осуществления подразделяется на 2 группы: ручной и аппаратный. Ручной массаж – это основной метод, а аппаратный – дополнительный. Основными разновидностями аппаратного массажа являются вибрационный, пневматический, гидромассаж, ультразвуковой.

Спортивный массаж подразделяется на тренировочный, восстановительный и предварительный, гигиенический (самомассаж).

Гигиенический массаж проводится вместе с гимнастикой по утрам, между выступлениями и тренировками, чаще всего в форме самомассажа. Он включает в себя приёмы поглаживания, разминания, потряхивания, похлопывания, активные и пассивные движения. Делается ежедневно.

Тренировочный массаж является составной частью тренировочного процесса, его можно отнести к средствам спортивной тренировки. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с нагрузкой, режимом питания, отдыхом и т.д.

Восстановительный массаж применяется после спортивных нагрузок для максимально быстрого восстановления функций организма и спортивной работоспособности.

Предварительный массаж выполняется непосредственно перед соревнованием или перед тренировкой с целью помочь спортсмену повысить функциональные способности организма и спортивный результат. В зависимости от задач данный вид массажа делится на разминочный, массаж в предстартовых состояниях (тонизирующий, успокаивающий), согревающий.

Разминочный массаж проводится перед занятием и выступлением и способствует мобилизации организма.

Массаж в предстартовых состояниях применяется для коррекции предстартовых состояний спортсмена: тонизирующий массаж используется при стартовой апатии с целью вывести спортсмена из этого состояния, успокаивающий массаж – для снижения возбуждения перед стартом.

Согревающий массаж осуществляется при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена на тренировках и соревнованиях на открытом воздухе или в холодных помещениях. Массаж способствует повышению температуры тела, мышцы и связки становятся более эластичными и устойчивыми к травме.

При проведении спортивного массажа используют основные приёмы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрации, пассивные и активные движения.

- Поглаживание – одной рукой, двумя руками попеременно, спиралевидное, комбинированное, концентрическое.
- Растирание – прямолинейное подушечками пальцев, без отягощения и с ним, кругообразное без отягощения и с ним, подушечками и буграми больших пальцев, щипцеобразное, спиралевидное, гребнеобразное.
- Разминание – одной рукой, двойное кольцевое, щипцеобразное, длинное, “двойной гриф”.
- Выжимание - одной рукой и двумя, поглаживание с отягощением.
- Ударные приёмы – поколачивание, похлопывание, рубление.
- Вибрация – потряхивание, встряхивание, валяние.
- Движение – активные и пассивные, с сопротивлением.

Показания. Массировать можно всех здоровых людей с учётом их возраста и реактивности нервной системы.

Противопоказания. Повышение температуры тела, острые воспалительные явления, кожные заболевания, повреждения кожи и её большая раздражительность. Сильное переутомление и возбуждение, склонность к кровотечениям, варикозное расширение вен и флебиты, менструация, беременность, наличие камней в желчном пузыре, грыжа. При некоторых заболеваниях массаж проводить можно, но с разрешением лечащего врача.

Последовательность применения массажных приёмов. Массаж следует начинать с поглаживания, затем применять растирание, выжимание, далее разминание потряхивание и, если необходимо, ударные приёмы вибрации. Между всеми приемами делают поглаживание, потряхивание, ими же завершают массаж. Примерное распределение времени на выполнение отдельных приёмов при общем массаже длительностью 60 мин.: на поглаживание, ударные приёмы, встряхивание, активные и пассивные

движения – 10% времени (6мин.); на растирание, выжимание - 40% (24 мин.), на разминание (основной приём) - 50% (30 мин.).

Методика. Массаж начинают со спины и шеи (дальних участков), затем массируют ближнюю руку (внутреннюю её часть), плечо, далее её локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. После этого спортсмен переносит руку вверх и кладёт её перед лицом (кисть на расстоянии 15-20 см от головы). Проводят массаж верхней конечности – плеча, локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти.

Всё то же самое массажист повторяет с противоположной стороны. После этого массируют тазовую область (поперечно, ягодичные мышцы и крестец), затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав (вначале на одной, затем на другой стороне). Далее массируют икроножную мышцу и пяточное сухожилие.

Пятки, подошву. Пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь из гигиенических соображений. Затем обрабатывают другую голень.

После этого спортсмен ложится на спину: массируют вначале дальнюю сторону груди, затем ближнюю руку, если она не помассирована в положении лёжа на животе; в ряде случаев просто повторяют массаж (боксеры, борцы). Выполнив приёмы на одной стороне груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю сторону груди и ближнюю руку. После этого поочерёдно массируют оба бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, пальцы ног, заканчивают всегда массажем живота.

Следует знать, что методика общего спортивного и гигиенического массажа одинакова. Различаются они только по глубине воздействия и времени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу, при значительном волосяном покрове можно массировать через бельё или применять кремы, эмульсии. Ссадины, расчёсы, царапины и другие повреждения кожи нужно предварительно обработать.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает в так называемом среднем физиологическом положении, когда суставы конечностей согнуты под определённым углом.

В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта – психологический и технический. К психологическому относится внимательность, терпеливость, тактичность, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учётом состояния пациента; к техническому – умение делать любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приёмы, соблюдать рациональную последовательность отдельных основных и вспомогательных приёмов массажа, учитывать адекватность ответной реакции пациента на проведённый сеанс или курс массажа.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое действие отдельных приёмов массажа, проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым чувством осязания.

Необходимо соблюдать гигиенические требования, коротко стричь ногти, при жирной коже рук использовать питательные кремы «Томатный», «Виктория», при сухой коже применять кремы «Велюр», «Персиковый», «Утро», «Нектар». Следует мыть руки водой температуры 18-20 градусов. Если кожа рук от частого мытья становится сухой, применяют мыла «Косметическое», «Спермацетовое», «Глицериновое», «Вазелиновое», «Янтарь». Одежда должна быть свободной, на руках не следует носить предметы, которые могут травмировать кожу пациента, а обувь лучше носить на низком каблуке. Необходимо выбирать при массаже наиболее удобную рабочую позу, сохранять правильный ритм дыхания, работать обеими руками, вовлекая только те мышцы, которые выполняют данный приём массажа.

Вопросы, связанные с назначением массажа, требуют соблюдения медицинской этики, такта. При назначении массажа указывается в каком

сочетании с другими процедурами следует применять его разновидности, постоянно осуществляется контроль за реакцией пациента на каждый курс массажа. Такой подход к применению массажа делает этот метод наиболее эффективным как для стимулирования физических возможностей человеческого организма, так и при лечении различных заболеваний и повреждений.

ЛИТЕРАТУРА

Бирюков А.А. Массаж. М.,1988.

Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа. Киев, 1976.

Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л., «Медицина», 1990.

Васичкин В.И. Техника массажа. Тюмень, 1992.

Васичкин В.М. Всё о массаже. М.,1998.

Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Л.,1991.

Куничев Л.А. Лечебный массаж. Л.,1985.