

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

*В.Ю. Зиамбетов*

# **МЕТОДИКА САМОМАССАЖА, ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ**

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург  
ИПК ГОУ ОГУ  
2010

УДК 615.82(07)  
ББК 53.54я7  
3-59

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

**Зиамбетов В.Ю.**  
3-59 Методика самомассажа, основные приемы: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 33с.

В методических рекомендациях изложены методические основы проведения самомассажа; значение самомассажа, его виды и формы; методы самомассажа и правила выполнения основных приемов, противопоказания и гигиенические требования; примерный комплекс основных приемов, содержание которого позволит успешно их освоить и эффективно использовать для повышения результатов образования при изучении раздела «Здоровый образ жизни» рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

Методические рекомендации предназначены для студентов высших учебных заведений всех специальностей.

УДК 615.82(07)  
ББК 53.54я7

© Зиамбетов В.Ю., 2010  
© ГОУ ОГУ, 2010

## Содержание

Введение.....	4
1 Значение самомассажа для человека.....	5
1.1 Воздействие самомассажа на кожу.....	5
1.2 Воздействие самомассажа на мышцы.....	8
1.3 Воздействие самомассажа на суставно-связочный аппарат .....	8
1.4 Воздействие самомассажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую систему.....	10
1.5 Воздействие самомассажа на нервную систему .....	12
1.6 Воздействие самомассажа на внутренние органы и обмен веществ.....	13
2 Методика самомассажа.....	15
2.1 Виды самомассажа.....	15
2.2 Формы самомассажа.....	16
2.3 Методы самомассажа.....	18
2.4 Показания и противопоказания к применению самомассажа.....	21
2.5 Приемы самомассажа.....	22
3 Комплекс основных приемов самомассажа.....	25
Заключение.....	32
Список использованных источников.....	33

## Введение

Двигательная активность на занятиях по физической культуре, а также в сфере спорта связана с энергозатратами организма человека, психическим и физическим утомлением, временным снижением работоспособности. Характерная для двигательного действия физическая нагрузка способствует появлению мышечного напряжения во время выполнения физического упражнения и после занятий (тренировки).

Человеческий организм, с его адаптивными особенностями, успешно справляется с последствиями большой физической нагрузки через некоторое время (утомление, слабость, боль в мышцах). В силу определенных факторов и условий иногда необходимо помочь организму восстановить силы и работоспособность быстрее и эффективнее.

Для решения этой задачи существуют различные средства физической культуры. Одним из эффективных средств восстановления психофизических функций организма является массаж и самомассаж.

«Массаж – как средство физической культуры, представляет собой комплекс специфических механических воздействий на поверхность тела человека, которое осуществляется руками массажиста с помощью определенных приемов или специальных аппаратов, для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности» [3, с.5].

Самомассаж – неотъемлемая часть массажа, при котором приемы массажа выполняет человек самостоятельно. самомассаж является хорошим средством ухода за телом. Применяется для мышечной релаксации (расслабления), профилактики травматизма на занятиях физической культурой и тренировках по видам спорта, а также используется перед стартом или после соревнований (для снятия утомления). Может быть как общим, так и локальным. самомассаж можно проводить различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами, в сауне, ванне и под душем.

В учебных и производственных условиях самомассаж значительно повышает производительность труда, снимает напряжение и утомление. При занятиях туризмом, альпинизмом во время отдыха кратковременно выполненный самомассаж гораздо быстрее восстанавливает утраченные силы.

Методика его выполнения аналогична методике проведения обычного массажа. самомассаж можно проводить в помещении и на воздухе.

## **1 Значение самомассажа для человека**

### **1.1 Воздействие самомассажа на кожу**

В данной главе значение самомассажа, особенности его воздействия на организм человека описаны автором и адаптированы для самостоятельного изучения студентами на основе материалов изложенных в научных трудах В.И. Васичкина, В. Н. Фокина, А.А. Бирюкова, В.И. Дубровского.

Кожа человека на ощупь мягка и эластична, но обладает некоторым напряжением. Она частично покрыта волосами и у нормально упитанных людей снабжена жировой подкладкой.

На ладонях, подошвах и черепе кожа плотно сращена со своим основанием и не может быть поднята в складку. На поверхности кожи заметны поры, которые представляют собой выводные протоки потовых желез. В соответствии с литературными данными кожа по своему анатомическому строению состоит из трех слоев: наружного (эпидермис), собственно кожи (дерма) и подкожно-жировой клетчатки (гиподерма). Придатками кожи являются волосы, сальные и потовые железы, ногтевые пластинки. Несмотря на сложное строение, кожа представляет собой одно целое и по своей функциональной способности тесно связана со всем организмом и центральной нервной системой.

Эпидермис состоит из следующих слоев распространенных по направлению к поверхности: слой базовых клеток, зернистый, блестящий и роговой.

Самый верхний слой кожи – роговой – состоит из безъядерных ороговевших клеток, содержащих кератин. На поверхности рогового слоя имеются чешуйки – продукт физиологического шелушения.

Дерма состоит из двух слоев: поверхностного – сосочкового и глубже лежащего – сетчатого. Оба они состоят из коллагеновых и аргирофильных волокон. Толстые волокна сетчатого слоя проходят большей частью параллельно поверхности кожи и лишь небольшая часть поднимается перпендикулярно по направлению к сосочкам (Васичкин В.И., 1999).

Сосочковый слой состоит из тонких волоконцев, которые образуют густое сплетение с возвышением наподобие сосочков, имеющих на разных участках кожи различную величину. Сосочковый слой способствует более тесному контакту покровного эпителия с соединительнотканной основой собственно кожи (дермы).

«Гиподерма – подкожная жировая клетчатка – состоит из рыхлой соединительной ткани, в которую включены группы жировых клеток, образующих небольшие жировые дольки. Кожа снабжена артериальными сосудами, которые входят в подкожную клетчатку в вертикальном направлении. Идущие от артериальных сосудов тонкие ветви направляются вверх к сосочкам и вглубь подкожной клетчатки к потовым и сальным железам, а также к волосным сосочкам. Венозная сеть сопровождает артериальные сосуды, образуя подкожную и сосочковую сеть» [3, с.13].

Лимфатические сосуды берут начало в подсосочковом слое, образуя подсосочковую и подкожную сеть, а вместе с межклеточным пространством – лимфатическую систему кожи.

Мышцы кожи разделяются на поперечно-полосатые и гладкие. Первые образуют мимические мускулы, вторые находятся в мошонке, грудном соске, оболочках кровеносных и лимфатических сосудов, окружности волос.

Нервы кожи делятся на мякотные и безмякотные. Безмякотные нервные волокна сопровождают и сплетают все кровеносные сосуды. Мякотные нервные

волокна теряют свою мякотную обкладку в области периферических окончаний, которые либо бывают свободными, либо имеют вид концевых телец, служащих для восприятия тепла и глубокого давления.

Потовые железы, относящиеся к трубчатым железам, состоят из железистого клубочка и выводного протока. Клубочек обычно залегает в коже, но иногда и в подкожной клетчатке. Выводной проток может быть разделен на три отрезка: один в дерме, другой в образовательном слое и третий в роговом слое эпидермы. В собственно коже потовые железы сопровождаются мышечными волокнами, которые, сокращаясь, могут способствовать быстрому выделению секрета железы, как это наблюдается при испуге.

После самомассажа кожа становится мягкой, эластичной, усиливаются выделительные процессы в сальных и потовых железах, с кожи удаляются отмершие клетки эпидермиса, увеличивается приток артериальной крови к массируемому участку и к ближайшей к нему зоне, в связи с чем повышается местная температура, улучшается кровоснабжение тканей, усиливаются ферментативные процессы, в том числе и эластичные, в результате которых возникает новая структура кожи.

Под влиянием самомассажа увеличивается отток венозной крови и лимфы, что, в свою очередь, способствует уменьшению отеков и застойных явлений не только в области массируемого участка, но и на периферийных.

Улучшение кожного дыхания, увеличение секреции кожных желез способствуют удалению из организма продуктов обмена веществ. Под воздействием массажа усиливается выделение гистамина, ацетилхолина, что создает благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения от одних элементов к другим.

Воздействуя на многочисленные нервные рецепторы кожи, самомассаж вызывает ответную реакцию организма, которая может быть различна (от успокоения до возбуждения, от заторможенности до тонизирования) в зависимости от применяемых приемов, от силы, длительности и темпа их воздействия, а также от

участка тела, на котором выполняется массаж. Кожа первой воспринимает раздражение, производимое различными приемами массажа.

Основное правило самомассажа – чистая кожа рук и тела.

## **1.2 Воздействие самомассажа на мышцы**

Скелетные мышцы, прикрепляясь к костям, приводят их в движение, участвуют в образовании стенок полостей тела: ротовой, грудной, брюшной, таза, входят в состав стенок некоторых внутренних органов (глотка, верхняя часть пищевода, гортань), находятся в числе вспомогательных органов глаза (глазодвигательные мышцы), оказывают действие на слуховые косточки в барабанной полости. С помощью скелетных мышц тело человека удерживается в равновесии, перемещается в пространстве, осуществляются дыхательные и глотательные движения, формируется мимика. Общая масса скелетной мускулатуры значительна. Под воздействием импульсов, поступающих по нервам из центральной нервной системы, скелетные мышцы действуют на костные рычаги, активно изменяют положение человека.

Мышцы сокращаясь, выполняют свою функцию при участии и при помощи анатомических образований, которые следует рассматривать как вспомогательные аппараты мышц. К ним относятся фасции, сухожилий, синовиальные сумки и блоки мышц.

«Фасция – это соединительнотканый покров мышцы. Образую футляры для мышц, фасции ограничивают их друг от друга, создают опору для мышечного брюшка при его сокращении, устраняют трение мышц друг о друга. Имея футлярообразное строение, фасции при патологии ограничивают распространение гноя, крови при кровоизлиянии, дают возможность проводить «футлярное» местное обезболивание.



Каналы, образующиеся между удерживателями мышц и прилежащими костями, в которые проходят длинные тонкие сухожилия мышц, называют каналами сухожилий (костно-фиброзные или фиброзные каналы). Такой канал формирует влагалище сухожилия, которое может быть общим для нескольких сухожилий или разделенным фиброзными перемычками на несколько самостоятельных влагалищ для каждого сухожилия. Движение сухожилия в своем влагалище происходит при участии синовиального влагалища сухожилия, которое устраняет трение находящегося в движении сухожилия о неподвижные стенки канала» [3, с.19].

В местах, где сухожилия или мышца прилежит к костному выступу, имеются синовиальные сумки, которые устраняют трение. Синовиальная сумка имеет форму упрощенного соединительнотканного мешочка, внутри которого содержится небольшое количество синовиальной жидкости. Стенки синовиальной сумки с одной стороны сращены с движущимся органом (мышцей), с другой – с костью или сухожилием. Размеры сумок различны – от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Полость синовиальной сумки, расположенной рядом с суставом, может сообщаться с суставной полостью. Нередко синовиальная сумка лежит между сухожилием и костным выступом, имеющим для сухожилия покрытый хрящем желобок. Такой выступ называют блоком мышц. Он изменяет направление сухожилия, служит для него опорой и одновременно увеличивает угол прикрепления сухожилия к кости, увеличивая тем самым рычаг приложения силы.

При сокращении мышцы происходит движение крови по сосудам. Кровь несет питательные вещества и кислород в органы и ткани, а от них продукты обмена, которые выводятся из организма. Массаж способствует этим процессам: мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами и активнее освобождается от продуктов распада.

Самомассаж способствует снижению содержания молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физической нагрузки мышцы. Работоспособность утомленной мышцы после массажа возрастает.

При определенных условиях массажирование мышц снимает боль, делает их мягкими и эластичными.

На тонус мышцы самомассаж оказывает различное влияние в зависимости от характера применяемых приемов: при массаже быстром по темпу, коротком по времени и поверхностном происходит повышение тонуса; при медленном массаже, более длительным по времени и выполняемом с большим усилием – его снижение.

### **1.3 Воздействие самомассажа на суставно-связочный аппарат**

Соединение костей связывают кости скелета в единое целое. Они удерживают их друг возле друга и обеспечивают им большую или меньшую подвижность. Соединение костей имеют различное строение и обладают такими физическими свойствами, как прочность, упругость, подвижность, что связано с выполняемой ими функцией.

Специалисты считают, что при травмах костей самомассаж способствует более быстрому образованию костной мозоли, стимулирует жизнедеятельность опорно-двигательного аппарата, улучшает эластичность связочного аппарата, предупреждает или способствует уменьшению имеющихся контрактур. Под влиянием самомассажа связочный аппарат, суставы приобретают большую подвижность. Самомассаж устраняет образующееся при травмах при заболеваниях сморщивание суставных сумок, способствует уменьшению околоуставных отеков, ускоряет удаление продуктов распада, предупреждает развитие последствий микротравмы сустава (Бирюков А.А., 1999).

Положительное действие самомассажа на связки, суставы объясняется согреванием массируемого участка, усилением кровообращения и лимфообращения, активизацией образования синовиальной жидкости.

## **1.4 Воздействие самомассажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую систему**

К сердечно-сосудистой системе относятся сердце и кровеносные сосуды. Сердечно-сосудистая система выполняет функции транспорта крови, а вместе с ней питательных и активизирующих веществ к органам и тканям, а от органов и тканей по кровеносным сосудам (венам) переносятся продукты обмена веществ.

В кровеносной системе выделяют сердце – главный орган кровообращения, ритмические сокращения которого обуславливают движение крови. Сосуды, по которым кровь выносится из сердца и поступает к органам, называются артериями, а сосуды, приносящие кровь к сердцу – венами.

Под влиянием самомассажа увеличивается количество функционирующих капилляров, они раскрываются, что обеспечивает усиленный приток артериальной крови, способствует активизации кровообращения в целом, перераспределению крови от внутренних органов к мышцам и коже. Это в свою очередь, вызывает повышение местной температуры, согревание тканей, изменение их физико-химического состояния, в связи с чем улучшается их эластичность.

Лимфатическая система включает разветвление в органах и тканях – капилляры, лимфатические сосуды и лимфатические стволы, протоки, по которым лимфа от места своего образования течет к месту слияния внутренней яремной и подключичной вен, образующих венозный угол справа и слева в нижних отделах шеи. Вместе с лимфой – бесцветной жидкостью, близкой по составу к плазме и крови, - из органов и тканей выводятся продукты обмена веществ, инородные частицы.

«Лимфа, оттекающая по лимфатическим сосудам к лимфатическим стволам и протокам, проходит через лимфатические узлы, выполняющие барьерно-фильтрационную и иммунную функцию. Лимфа, протекающая по синусам лимфатических узлов, профильтровывается через петли ретикулярной ткани; в нее поступают лимфоциты, образующиеся в лимфоидной ткани этих органов» [2, с.5].

Самоассаж способствует оттоку лимфы от органов и тканей. Обратный ток лимфы невозможен, поскольку на внутренней поверхности лимфатических сосудов почти друг над другом находятся клапаны. Вот почему массажные приемы выполняются по ходу этих сосудов.

Замедление движения лимфы приводит к ухудшению питания тканей и клеток. При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата ток лимфы замедляется, наступают застой и отек.

Самомассаж, выполненный по ходу лимфатических сосудов, ускоряет лимфоток из органов и тканей. Это способствует, с одной стороны, более активному снабжению органов различными питательными веществами, а с другой — более быстрому выходу из организма продуктов распада. При массаже происходит ликвидация застойных явлений (причем не только на массируемом участке, но и в расположенных рядом органах и тканях), а также рассасывание отеков различного происхождения.

## **1.5 Воздействие самомассажа на нервную систему**

Жизнедеятельность всех систем организма регулирует и координирует нервная система. Существенная роль ее заключается в обеспечении функционального единства и целостности организма. Она способствует взаимодействию между организмом и внешней средой, регулирует физиологические процессы, протекающие в клетках, тканях, органах, а также контролирует работу скелетных мышц, регулируя степень их напряжения или расслабления, силу и скорость мышечного сокращения. Она управляет работой сердца и желез внутренней секреции, обменом веществ, нашими движениями и эмоциями.

Влияние самомассажа на нервную систему разнообразно и зависит от степени раздражения рецепторов, характера массажных приемов, длительности их воздействия, места применения и индивидуальных особенностей массируемого.

Ряд специалистов считает, что в зависимости от того, какое давление оказывает массажист руками на свое тело, различают глубокий массаж (большой силы) и поверхностный (средней и малой силы). Глубокий массаж вызывает снижение возбуждения (торможение), а поверхностный — возбуждает (тонизирует).

По темпу самомассаж можно подразделить на быстрый, средний и медленный. При быстром темпе возбудимость нервной системы повышается, при медленном — снижается. Средний темп и приемы, выполненные со средней силой, приравниваются к нейтральному характеру воздействия, близкому к успокаивающему.

Длительность выполняемого самомассажа также влияет на процессы возбуждения и торможения. Длительный по времени, в медленном темпе и глубокий массаж вызывает торможение. Короткий по времени, в быстром темпе и поверхностный, наоборот, тонизирует нервные процессы.

С помощью массажных приемов, особенно вибраций, можно активизировать нервы, регулирующие деятельность желез внутренней секреции. Так, вибрации в области желудка усиливают выделение желудочного сока, в области печени — отделение желчи и т. д. Ударные приемы на грудной клетке, над областью сердца, замедляют и успокаивают сердечную деятельность, что объясняется рефлекторным влиянием на ветви блуждающего нерва, регулирующего деятельность сердца (Дубровский В.И., 1993).

Общепризнано значение массажа и самомассажа для снятия утомления и повышения физической или умственной работоспособности. Известно, что самомассаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости. Вот почему для быстрого восстановления и повышения работоспособности в сфере физической культуры и спорта применяют различные методы самомассажа.

Необходимо учитывать, что при многократном применении самомассажа может быть выработан и закреплен условный рефлекс на него.

## 1.6 Воздействие самомассажа на внутренние органы и обмен веществ

Внутренние органы располагаются в полостях тела (грудной, брюшной и полости таза), а также в области головы и шеи. Они участвуют в обменных процессах, происходящих в организме, в снабжении его питательными веществами и выведении отработанных продуктов обмена веществ.

Воздействие самомассажа на дыхательную систему проявляется в том, что благодаря рефлекторным связям дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц, что, в свою очередь, способствует лучшему насыщению организма кислородом, выведению продуктов обмена, снятию утомления. Массируя грудную клетку, спину, дыхательные мышцы, а также сдавливая грудную клетку, можно увеличить вентиляцию соответствующих сегментов легких и кровообращение в них.

Под влиянием самомассажа нормализуется функция дыхательной мускулатуры, улучшается бронхолегочное кровообращение, бронхиальная проходимость. Легкие после процедуры массажа вентилируются активнее и значительно равномернее, чем до него. Массаж способствует перераспределению крови и более равномерному кровообращению во всех участках легких, воздействует на поверхностные и более глубоко расположенные ткани (в зависимости от приемов), рефлекторно распространяясь на функции других органов и систем, на весь организм в целом.

Общий самомассаж оказывает регулирующее действие на все вегетативные функции организма: дыхание, кровообращение, пищеварение и др. Так, при массаже снижается артериальное давление у больных гипертонической болезнью.

Применительно к брюшной полости самомассаж рефлекторно усиливает перистальтику гладких мышечных волокон, тем самым улучшая работу желудка и кишечника, увеличивает выделение желчи, регулирует деятельность желез внутренней секреции.

Под влиянием общего массажа и самомассажа у спортсменов отмечается увеличение общего количества эритроцитов, гемоглобина и ретикулоцитов в периферической крови. После массажа повышается газообмен, усиливаются обменные процессы.

Самомассаж способствует инактивации молочной и мочевой кислот у спортсменов после выполнения ими интенсивных физических нагрузок, нормализует иммунитет у больных в послеоперационном периоде.

Значительное влияние оказывает самомассаж на окислительно-восстановительные процессы в тканях, увеличивая микроциркуляцию крови и приток кислорода. После массажа способность крови поглощать кислород также увеличивается, при этом не нарушается кислотно-щелочное равновесие в крови.

Таким образом, самомассаж оказывает местное и общее воздействие на организм. В основе механизма действия массажа лежат сложные рефлекторные, нервные, гуморальные, эндокринные процессы, регулируемые центральной нервной системой, прежде всего раздражение рецепторов массируемой области.

## **2 Методика самомассажа**

### **2.1 Виды самомассажа**

Специалисты подразделяют самомассаж по видам:

1. Косметический самомассаж. Этот вид самомассажа применяется для улучшения состояния открытых частей кожи (лица, шеи, кистей), предупреждения ее преждевременного старения и укрепления волос на голове, лечения различных косметических недостатков.

В косметическом самомассаже применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. При правильно выполненном массаже

положительное действие оказывается не только на кожу открытых частей тела, но и на состояние всего организма.

2. Гигиенический самомассаж применяется как средство ухода за кожей, для профилактики заболеваний, снятия психо-физического напряжения. Сеанс самомассажа, начинают с легких приемов, затем переходят к более глубоким и заканчивают его теми же легкими приемами, с которых начинали. Следует помнить, что нанесенный на поверхность крем равномерно распределяется по массируемым линиям.

Очень полезно и эффективно действие на кожу гигиенического массажа после бани и сауны. Под действием пара кожа очищается не только от ороговевших частиц и пыли, но и от выделений сальных и потовых желез. Пар ликвидирует «пробки», которые закупоривают протоки сальных желез.

Исследования показывают, что косметический массаж улучшает общее состояние организма, снижает кровяное давление.

3. Спортивный самомассаж. Применяется в сфере физической культуры и спорта.

4. Лечебный самомассаж. Применяется для профилактики и лечения заболеваний, коррекции физического развития. Проводить его может специально подготовленный человек, только по согласованию с врачом (Фокин В.Н., 1996).

## **2.2 Формы самомассажа**

Авторы литературных источников выделяют две формы самомассажа: общий и частный. Эти формы могут применяться во всех видах и методах массажа. Причем и общий, и частный массаж может выполняться как и в виде самомассажа, так и массажистом.

Общий самомассаж – это сеанс самомассажа, при котором человек массирует все тело.



«Продолжительность сеанса общего самомассажа зависит от задачи самомассажа, веса тела человека, возраста и других причин. На общий самомассаж в различных системах массажа отводится разное время: в финской — до 10 минут, в российской — в среднем от 10 до 15 минут. Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего ручного самомассажа примерно следующая:

а) нижние конечности — 4 минуты (по 1 минуте на заднюю и переднюю поверхности ноги);

б) таз, грудь, живот— 2 минуты;

в) голова, шея — 2 минуты.

г) верхние конечности — 3 минуты;

Время на выполнение отдельных приемов при общем самомассаже продолжительностью 10 минут распределяется следующим образом:

а) на разминание — 6 минут;

б) на растирание и выжимание — 3 минуты;

в) на поглаживание, вибрацию и активно-пассивные движения — 1 минута» [3, с.21].

Разными авторами при общем сеансе самомассажа предлагается различная последовательность массирования частей тела. Мы предлагаем следующую последовательность. Сначала массируется левая нога: стопа (пальцы, голеностопный сустав, подошва, пятка), ахиллово сухожилие, икроножная мышца, коленный сустав (боковые части), задняя и передняя поверхность бедра, затем переходят на противоположную сторону, массируя в такой же последовательности другую ногу. Из гигиенических соображений стопа должна быть чистой, либо на нее надевается чистый носок. Помассировав эти части тела, приступают к массажу тазовой области: поочередно ягодичные мышцы, крестец, гребень подвздошной кости и тазобедренный сустав.

Массаж передней поверхности тела начинают с груди: большие грудные мышцы, межреберные промежутки и грудина (по месту прикрепления большой грудной мышцы). Выполнив приемы с одной стороны груди, переходят на другую

сторону и массируют дальнюю сторону груди в той же последовательности. Затем переходят к массажу живота. Следующая часть тела шея и волосистая часть головы.

После этого массируется одна рука, причем вначале пальцы, ладонь, предплечье, плечо (двуглавую, трехглавую, дельтовидную мышцы), а затем другая.

Заканчивают сеанс общего самомассажа всегда массажем верхних конечностей, потому что при выполнении приемов самомассажа руки испытывают значительную физическую нагрузку.

Частным, или местным (локальным), называется такой сеанс самомассажа, при котором массируется отдельно какая-то часть тела. Продолжается сеанс частного самомассажа от 1 до 5 минут, длительность его зависит от состояния массируемой части тела, задачи и вида применяемого массажа. Частный самомассаж всегда более детальный, чем общий.

В целом же методика частного самомассажа отдельных участков тела аналогична методике общего самомассажа.

## **2.3 Методы самомассажа**

Под методом самомассажа понимают специальные механические приемы, проводимые с помощью рук, специальных аппаратов (приспособлений в определенной последовательности).

По методу выполнения специалисты подразделяют самомассаж на ручной, аппаратный и комбинированный.

Ручной метод самомассажа является основным, так как осуществляется с помощью многих приемов, дозировка которых широко варьируется: при необходимости приемы могут выполняться с различной силой, частотой и скоростью, что очень важно для достижения результата. Ручной самомассаж можно выполнять в различных условиях — дома, на производстве, в бане, спортивном зале, на спортивной площадке.

Аппаратный метод применяется при всех видах самомассажа. Однако, несмотря на все преимущества аппаратного массажа, следует указать, что ни один аппарат не может заменить сознательно управляемых рук человека, которые определяют состояние тканей и воспринимают тончайшие их ответные реакции. Приспосабливаясь к анатомо-физиологическим способностям тканей и учитывая патологические изменения, массажист в каждый отдельный момент может усилить или ослабить действие самомассажа, заменить один массажный прием другим в зависимости от их физиологического влияния на организм. При ручном самомассаже человек постоянно изучает массируемую область с помощью осязания и зрения, что необходимо для сопоставления ее состояния до массажа и после него, а также после нескольких сеансов самомассажа.

К аппаратному самомассажу относят: вибрационный массаж, гидромассаж, пневмомассаж, ультразвуковой массаж, массаж с помощью ручных устройств и инструментов.

«Вибрационный массаж осуществляется аппаратами, которые могут оказывать на организм общее или местное воздействие. К массажерам общего воздействия относятся такие аппараты, как вибрационный стул, велотраб Гоффа, вибрационная кушетка, аппарат Цандера и др. Но все они очень громоздки, тяжеловесны и применяются редко. Поэтому сейчас в большом количестве выпускаются вибрационные аппараты местного действия.

Гидромассаж — это вид массажа, сущность которого состоит в воздействии на организм массажных манипуляций через воду (термическим путем, механическим или химическим — минеральной, хвойной водами и т. п.)» [3, с.29].

Существует несколько способов проведения гидромассажа: руками под водой, водяной струей в воздухе, водяной струей с высоким давлением под водой.

Пневмомассаж осуществляют с помощью аппаратов, основанных на принципе создания повышенного или пониженного давления воздуха. Они состоят из воздушного компрессора и насоса. Механизм действия заключается в том, что во втянутой в насадку (банку) коже вызываются местные кровоизлияния. Продукты

распада тканей и крови оказывают стимулирующее действие на организм массируемого.

При отсутствии аппарата пневмомассаж можно заменить баночным массажем, для этого медицинская банка устанавливается на обработанную кремом поверхность так, чтобы в нее втянулась кожа не более чем на 1 см, и плавными движениями банку перемещают. Применяется баночный массаж главным образом в области спины (Дубровский В.И., 1993).

Ультразвуковой массаж проводится с помощью звуковой физиотерапевтической аппаратуры, которая включает в себя генератор высокой частоты и пьезоэлектрический преобразователь.

Механизм воздействия ультразвуковых колебаний на ткани организма сложный; различают механическое, тепловое и химическое воздействия. Механическое воздействие связано с непосредственным влиянием колебаний, вызывающих поочередное сгущение и разрежение частиц ткани, то есть с микромассажем; тепловое — прямо пропорционально величине энергии колебаний, поглощенной в той или иной ткани; химическое — связано с изменением (под действием колебаний) интенсивности окислительных процессов.

В.Н. Фокин считает, что массаж с помощью ручных устройств и инструментов (массажная дорожка, щетки, гимнастическая палка, спортивный массажер, шаровой массажер, коврики для стоп и пр.) имитирует какой-нибудь один из приемов ручного классического массажа, и поэтому такие устройства целесообразно применять для самомассажа в домашней обстановке в сочетании с водными процедурами.

При использовании этих инструментов осуществляется механическое воздействие на кожу, соединительную ткань, подкожную клетчатку, на мышцы и суставы. Медленное и мягкое их применение способствует снижению возбудимости нервной системы (такой характер воздействия позволяет снять или снизить боль при травмах нервно-мышечной системы), а быстрое и энергичное — повышению тонуса центральной нервной системы (что используется для снятия утомления). Применение в области рефлекторных зон инструментального массажа оказывает

рефлекторное терапевтическое воздействие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов.

Комбинированный метод самомассажа сочетает в себе ручной и аппаратный массаж в течение одного сеанса. Аппаратный массаж рекомендуется применять в середине сеанса. Механическая вибрация дополняет и углубляет физиологическое воздействие ручного массажа, который как бы подготавливает тот или иной участок тела и организм в целом к более сильному воздействию аппаратного массажа. Аппаратный метод позволяет человеку дать отдых рукам благодаря переключению нагрузки на другие группы мышц.

Аппараты для самомассажа необходимо применять с особой осторожностью, под наблюдением специалиста и четко ознакомившись с инструкцией.

## **2.4 Показания и противопоказания к применению самомассажа**

При выполнении самомассажа следует учитывать и особенности тех или иных приемов массажа, а также характер воздействия одного и того же приема.

Необходимо знать, что применение нетрадиционных методик, а также не правильное использование общих приемов самомассажа может вызвать неблагоприятные ответные реакции, включая обострение заболевания.

Все специалисты считают, что самомассаж и массаж показан всем здоровым людям, однако надо учитывать их возраст и реактивность нервной системы. Самоаппаратный массаж как и массаж противопоказан, если имеются следующие заболевания:

- острые лихорадочные состояния;
- острые воспалительные процессы;
- кровотечения и склонности к ним;
- болезни крови;
- гнойные процессы любой локализации;
- различные заболевания кожи (экземы, лишай, флегмонозные процессы);

- гангрена;
- значительное расширение вен с трофическими нарушениями, тромбоз;
- воспаление лимфатических узлов, сосудов;
- активная форма туберкулеза;
- доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации (до их хирургического лечения); при миомах разрешается массаж воротниковой зоны, рук, голеней и стоп;
- чрезмерное психическое или физическое утомление;
- беременность, менструация;
- грыжа, камни в желчном пузыре или в почках;
- психические заболевания с чрезмерным возбуждением, значительно измененной психикой;
- острый период гипертонического или гипотонического криза, острая ишемия миокарда, возникающая внезапно;
- выраженный склероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям;
- острые респираторные заболевания и в течение 2—5 дней после них;
- общие тяжелые состояния при различных заболеваниях и травмах.

Самомассаж не должен вызывать болевых ощущений.

Следует всегда помнить, что лимфатические узлы локтевого, коленного, тазобедренного сустава, а также шейного отдела не массируются. А при массаже живота применяется только поглаживание в направлении хода часовой стрелки.

Противопоказаний при лечебном самомассаже значительно больше. Поэтому назначать его может только врач (В.Н. Фокин, 1999).

## 2.5 Приемы самомассажа

Приемы самомассажа делятся на основные и вспомогательные. В массаже условно можно выделить шесть основных приемов: поглаживание, выжимание, разминание, растирание и вибрацию.

«Поглаживание – самый распространенный прием самомассажа, легкий поверхностный прием, воздействующий на кожу, который выполняется расслабленной ладонью (ладонями) кисти» [3, с.31].

В.Н. Фокин выделяет пять основных видов поглаживания:

- 1) прямолинейное;
- 2) зигзагообразное;
- 3) спиралевидное;
- 4) попеременное;
- 5) комбинированное.

Также он считает, что выжимание – это прием, выполняемый с большим давлением на тело, чем при поглаживании, с небольшой скоростью движения кисти.

Основные виды приема выжимание:

- 1) ребром ладони;
- 2) основанием ладони;
- 3) двумя руками с надавливанием.

«Разминание – основной прием при любом виде самомассажа. На него отводится более 50 % времени сеанса самомассажа. Участок массажа плотно обхватывается ладонью (ладонями)» [3, с.32].

Основные виды приема разминание:

- 1) одинарное (одной рукой), выполняется на одном участке, без продвижения кисти;
- 2) двойное или «двойной гриф» (двумя руками), для увеличения давления на массируемый участок;
- 3) продольное одинарное, выполняется одной рукой с продвижением;

- 4) продольное двойное;
- 5) кругообразное разминание подушечками пальцев одной рукой;
- 6) кругообразное разминание подушечками пальцев двух рук.

Вспомогательные виды приема разминание:

- сдвигание;
- растяжение;
- сжатие;
- валяние.

Ряд авторов в своих работах уделяют большое внимание растиранию, которое широко применяется при самомассаже. В отличие от поглаживания и выжимания при растирании массируемая рука не скользит по коже, а сдвигает, образуя впереди себя кожную складку в виде валика.

Основные виды приема растирания:

- 1) подушечками пальцев;
- 2) пальцами;
- 3) основаниями ладоней;
- 4) ребром ладони;
- 5) гребнем кулака;
- 6) бугром большого пальца.

По мнению В.Н. Фокина суть вибрации заключается в передаче колебательных движений различной частоты.

Основные виды вибрации:

- 1) похлопывание;
- 2) потряхивание;
- 3) пунктирование.

Выполняя приемы массажа движения руки (рук) осуществляются в разных направлениях (рисунок 1).



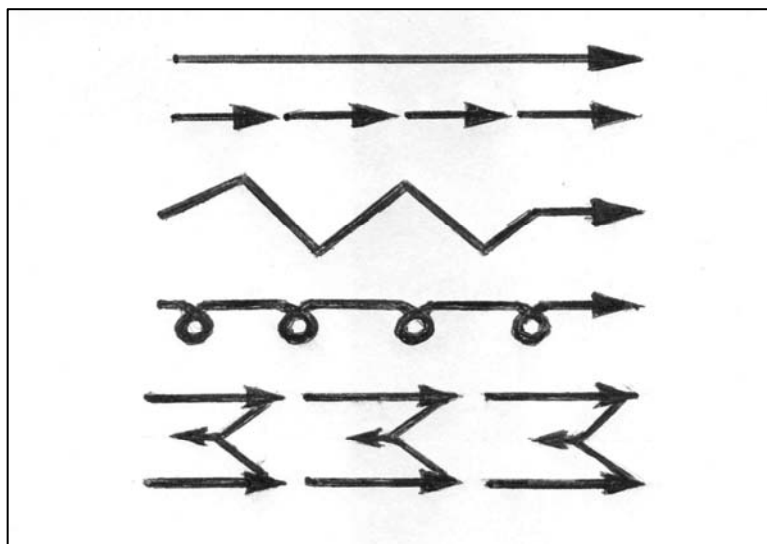


Рисунок 1 – Направления движения руки (рук)

В гигиеническом сеансе самомассажа все эти приемы применяются в определенном порядке: начинают массаж с поглаживания, затем идут выжимание, разминание, потряхивание, растирание, активные и пассивные движения, ударные приемы, встряхивание и опять поглаживание.

Эта схема условна, и в других видах самомассажа порядок значительно изменяется в зависимости от задач.

Вспомогательные приемы самомассажа проводятся с целью усилить или ослабить физиологическое действие основных массажных приемов.

### **3 Комплекс основных приемов самомассажа**

В данной главе комплекс основных приемов самомассажа, особенности его практического применения описаны авторами и адаптированы для самостоятельного изучения студентами на основе материалов изложенных в научных трудах В.И. Васичкина, В. Н. Фокина.

1. Поглаживание различных частей стопы. Выжимание и разминание пальцев, растирание межпальцевых участков с переходом на верхнюю часть стопы.

Растирание подошвы большим пальцем руки и разминание стопы, с ее сгибанием и разгибанием (рисунок 2).

2. Поглаживание различных частей голени. Растирание ахиллово сухожилия и икроножной мышцы, а также мышцы сгибающей стопу (боковая поверхность голени). Все движения выполняются вверх в направлении бедра. Затем выжимание и разминание икроножной мышцы (рисунок 3).



Рисунок 2 – Разминание стопы



Рисунок 3 – Разминание икроножной мышцы

3. Растирание боковой поверхности коленного сустава. Следует помнить, что лимфатические узлы коленного сустава не массируются.

4. Поглаживание бедра. Растирание задней, а затем передней поверхности бедра. Разминание и выжимание мышц бедра в направлении таза (рисунок 4). Лимфатические узлы в паховой области бедра не массируются.



Рисунок 4 – Разминание мышц бедра

5. Поочередно растирают и разминают ягодичные мышцы, затем растирают крестец и гребень подвздошной кости.

6. Поглаживание нижних конечностей и таза.

7. Поглаживание груди. Растирание больших грудных мышц, межреберных промежутков и грудины. Разминание большой грудной мышцы и широчайшей мышцы спины. Поглаживание груди с переходом на поглаживание живота по ходу часовой стрелки на часах (в направлении работы гладких мышц толстого кишечника).

8. Поглаживание шеи и верхней части трапецевидной мышцы спины. Затем их растирание и разминание (рисунок 5). Поглаживание с переходом на голову.

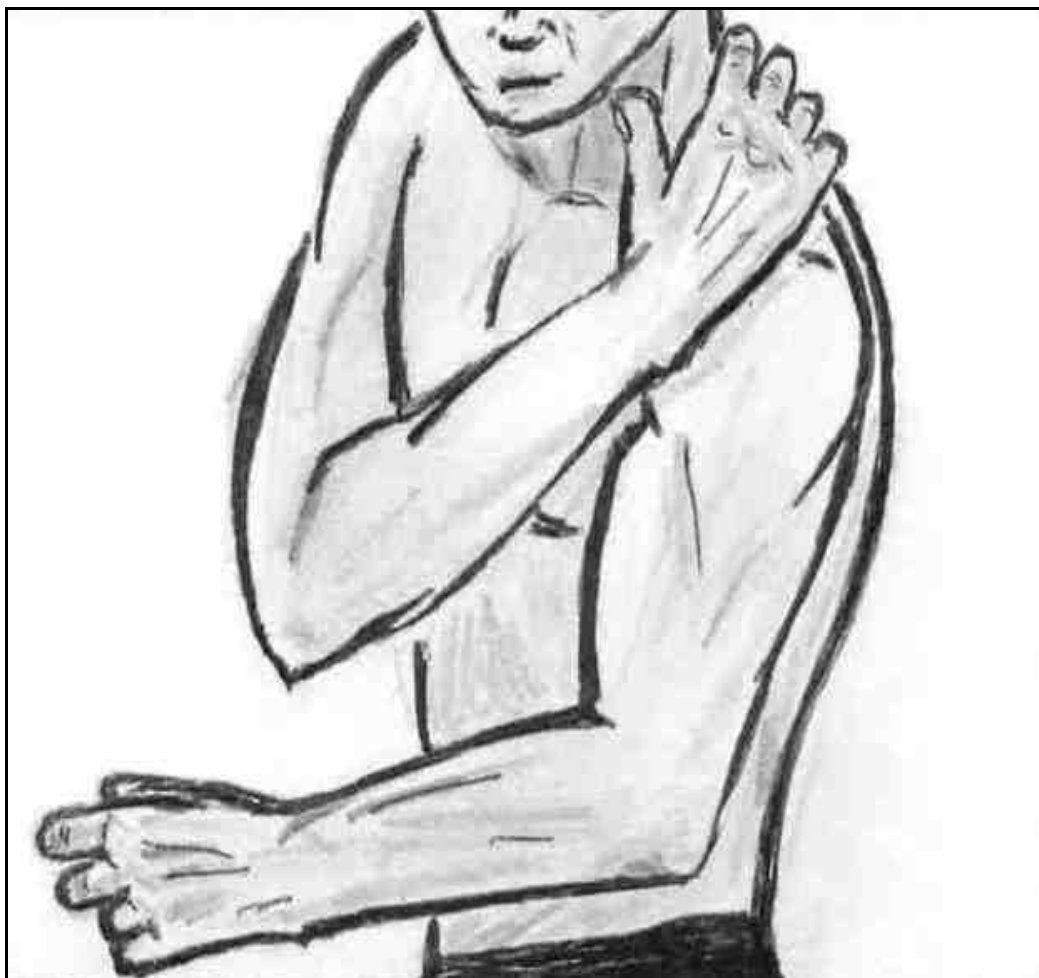


Рисунок 5 – Разминание верхней части трапецевидной мышцы спины

9. Круговые движения пальцев на волосистой части головы, а также у висков и в центре лба. Слабое растирание надбровных дуг по направлению роста волос. Лимфатические узлы шейного отдела не массируются.

10. Поглаживание верхней конечности. Разминание пальцев. Растирание ладоней с круговыми движениями большим пальцем в ее центре (рисунок 6). Массирование не должно вызывать болевых ощущений.



Рисунок 6 – Растирание ладони

Растирание пальцами кисти вдоль пястных костей. Растирание, разминание и выжимание предплечья (рисунок 7). Все движения выполняются в направлении плечевого сустава.

Растирание двуглавой, трехглавой, дельтовидной мышцы плеча, а затем их разминание и выжимание (рисунок 8).

Поглаживание верхних конечностей.

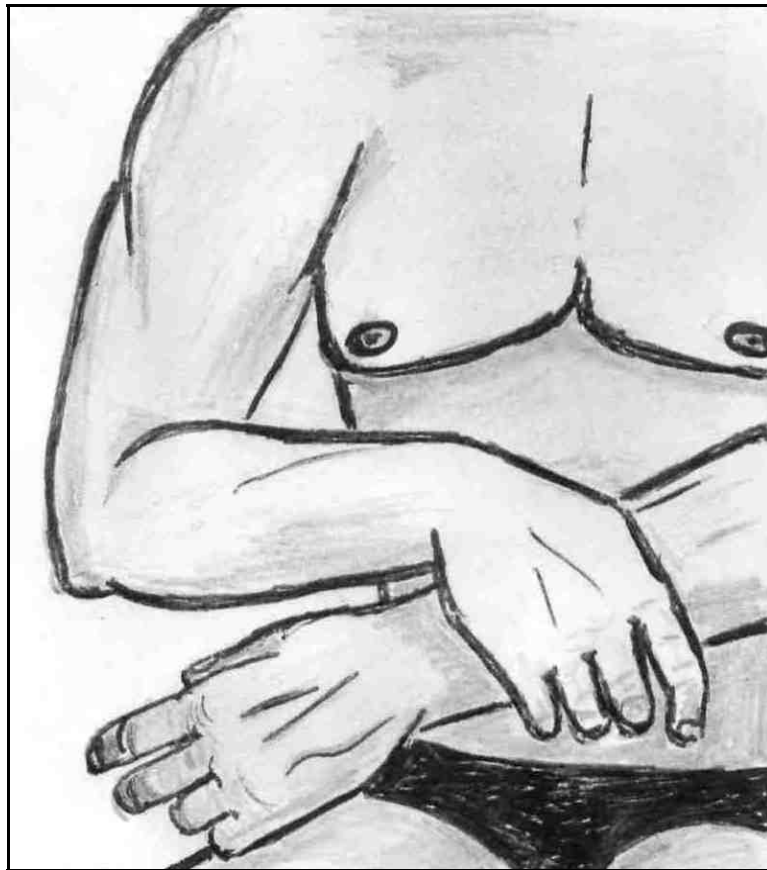


Рисунок 7 – Разминание предплечья

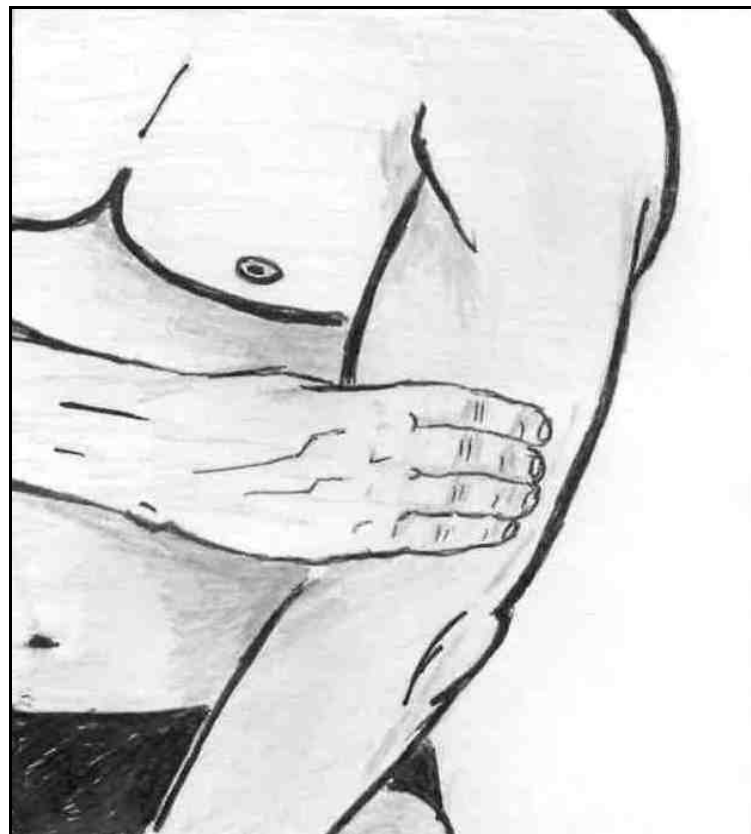


Рисунок 8 – Разминание плеча

## Заключение

Под влиянием самомассажа увеличивается отток венозной крови и лимфы, что, в свою очередь, способствует уменьшению отеков и застойных явлений не только в области массируемого участка, но и на периферийных. Значительное влияние оказывает самомассаж на окислительно-восстановительные процессы в тканях, увеличивая микроциркуляцию крови и приток кислорода. После массажа способность крови поглощать кислород также увеличивается, при этом не нарушается кислотно-щелочное равновесие в крови. Улучшение кожного дыхания, увеличение секреции кожных желез способствуют удалению из организма продуктов обмена веществ.

Самомассаж способствует снижению содержания молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физической нагрузки мышцы. Работоспособность утомленной мышцы после массажа возрастает. Общеизвестно значение массажа и самомассажа для снятия утомления и повышения физической или умственной работоспособности. Известно, что самомассаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости. Вот почему для быстрого восстановления и повышения работоспособности в сфере физической культуры и спорта применяют различные методы самомассажа. Велика роль самомассажа и в профилактике травматизма.

Таким образом, самомассаж оказывает местное и общее воздействие на организм занимающихся студентов. В основе механизма действия массажа лежат сложные рефлекторные, нервные, гуморальные, эндокринные процессы, регулируемые центральной нервной системой, прежде всего раздражение рецепторов массируемой области. Освоение и использование приемов самомассажа позволит укрепить здоровье, повысить эффективность результатов образования при изучении разделов рабочей программы дисциплины «Физическая культура», а также повысить результаты у студентов-спортсменов в избранном виде спорта.



### **Список использованных источников**

1. Васичкин, В.И. Личебный самомассаж. 80 приемов неотложной помощи: самоучитель/ В.И. Васичкин – СПб.: Питер, 2009. – 176с.: ил. – (Серия «Азбука массажа»). – ISBN 978-5-338-0698-1.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов ФК / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 2008. – 544с.

3. Фокин, В.Н. Полный курс массажа: учебное пособие/ В.Н. Фокин – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Издательство ФАИР», 2009. – 512с.: ил. – (Популярная медицина). – ISBN 978-5-8183-1412-9.