МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

методичні вказівки до самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 1
від 8 січня 2024 р.

Чернігів 2024

УДК 796.035

С 73

Спортивний масаж: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності *017 – Фізична культура і спорт* (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. І. Титаренко, В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 67 с.

Укладач: Титаренко Вячеслав Іванович,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації;
Черняков Володимир Володимирович,
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,
завідувач кафедри фізичної реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Желізний М. М., доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Передмова 4
1. Теми та погодинний розклад самостійної роботи 7
2. Перелік тем і питань для самостійного опрацювання 7
3. Теми рефератів до курсу «Спортивний масаж» 61
4. Критерії оцінювання результатів навчання зво 62
5. Методи контролю 63
6. Розподіл балів, які отримують зво 66
Рекомендована література 67

ПЕРЕДМОВА

Самостійні заняття ЗВО на більш високому рівні сприяють засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять теоретичними положеннями та практичними уміннями й навичками з навчальної дисципліни, дозволяють прискорити процес успішного освоєння дисципліни «Спортивний масаж». У поєднанні із навчальними заняттями раціонально організована самостійна робота ЗВО дозволяє забезпечити оптимальну безперервність і ефективність вивчення теоретичного курсу зі спортивного масажу.

Самостійна робота передбачає усвідомлене планування спрямоване на зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному свідомому засвоєнню знань і формуванню умінь та навичок.

До видів самостійної роботи належать: вивчення теоретичних положень з різних джерел; написання рефератів, курсових робіт; підготовка до навчально-практичної діяльності на практичних заняттях; успішного складання модульного контролю та залікових вимог з навчальної дисципліни.

При виконанні завдань самостійної роботи ЗВО використовують підручники, навчально-методичні посібники та методичні вказівки, конспекти лекцій, Інтернет-ресурс, основні і допоміжні джерела з рекомендованої літератури.

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є формування науково-професійного *світогляду* бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» у галузі *Освіта/Педагогіка* та ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки ЗВО, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з комплексного оздоровчого впливу на організм людини, ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки студентів, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь для ефективного використання спортивного масажу як відновлювальної та лікувально-оздоровчої процедури спортсменів.

Згідно до вимог освітньо-професійної програми ЗВО повинні:

знати:

– короткі історичні відомості про спортивний масаж; школи лікувального масажу та їх основні відмінності;

– обладнання кабінету масажу;

– гігієнічні основи проведення процедури спортивного масажу;

– гігієнічні вимоги до пацієнта;

– гігієнічні вимоги до масажиста;

– засоби догляду за руками масажиста;

– основні змащувальні засоби;

– показання і протипоказання до проведення спортивного масажу;

– фізіологічну дію спортивного масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому;

– загальні методичні вказівки до проведення спортивного масажу;

– способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;

– положення пацієнта і масажиста при проведені спортивного масажу;

– види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів спортивного масажу;

– методичні вказівки до проведення спортивного масажу різних частин тіла.

уміти:

– використовувати основні принципи спортивного масажу;

– дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури спортивного масажу, до масажиста, до пацієнта;

– вміти доглядати за руками;

– володіти способами і прийомами обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;

– вміти вкладати пацієнта відповідно до методики і форми спортивного масажу;

– налагоджувати психологічний зв’язок з пацієнтом;

– складати програму спортивного масажу, вести відповідну документацію;

– володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів: погладжування, розтирання, розминання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин;

– застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів спортивного масажу.

Результатом виконання самостійної роботи ЗВО з курсу «Спортивний масаж» є: освоєння правил здорового способу життя і поведінки людини у суспільстві; поглиблення засвоєння основ методики використання рухових дій у руховій реабілітації, фізичній терапії та кінезотерапії; набуття практичних умінь та навичок з самостійного використання теоретичних положень та методів з навчальної дисципліни «Спортивний масаж» стосовно питань оздоровлення людини, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь для ефективного використання спортивного масажу як лікувально-оздоровчої процедури.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

- посилання на джерела інформації у разі використання запозичених ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Порушення академічної доброчесності здобувачами вищої освіти можуть мати наслідки:

- повторне проходження підсумкового чи поточного оцінювання;

- повторне вивчення відповідного освітнього компонента освітньої програми;

- відрахування з Університету;

- позбавлення академічної стипендії.

1. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми
1	Особливості спортивного масажу для жінок
2	Характеристика вібромасажу
3	Характеристика пневмомасажу
4	Характеристика баромасажу
5	Характеристика гідромасажу
6	Характеристика електро-стимуляційного масажу
7	Характеристика комбінованого масажу
8	Термінологія використовувана в теорії та практиці масажу
9	Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату
10	Характеристика причин стомлення у спорті
11	Характеристика окремих мазей для масажу
12	Характеристика механічних тренажерів
13	Розташування м’язів тіла
14	Напрямок масажних рухів
15	Використання масажних прийомів у поєднанні на окремих ділянках тіла
16	Методика та техніка проведення масажу за допомогою механічного масажера-доріжки
17	Методика та техніка проведення загального апаратного масажу під водою
18	Відновлювальний масаж в різних видах спорту
19	Гігієнічний фізкультурно-спортивний масаж
20	Гігієнічний реабілітаційно-оздоровчий масаж

2. ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Тема 1: Особливості спортивного масажу для жінок

Стислий зміст самостійної роботи

Основні закономірності фізіологічного впливу масажу однакові для чоловіків і жінок, функціональні зміни, що відбуваються в організмі під впливом масажу, односпрямовані. Це визначає єдність технік масажу. Однак жіночий організм має деякі анатомо-фізіологічні особливості, розгляд яких

може допомогти більш раціональному будівництву технік спортивного масажу у жінок в різних видах спорту. Основну увагу в роботі з жінками слід приділяти перебігу менструального циклу, особливо в тих видах спорту, де у віці 12-18 років (місячні починаються саме в цьому віці) спортсменки переносять великі тренувальні навантаження. Менструація повторюється через 21-28 днів, триває 2-7 днів. При великих фізичних навантаженнях менструальний цикл може подовжитись до 36-42 днів.

У дні, що передують циклу, у спортсменок іноді спостерігається погіршення самопочуття, загострення реакції, підвищення температури тіла, артеріального тиску, збільшення частоти серцевих скорочень, дратівливість.

У цей період спортивний масаж повинен бути щадним: час сеансу скорочується до 20 хвилин, виключається сильне і глибоке розминання, таке як подвійний гриф, ударні техніки; масаж м'язів живота протипоказаний, причому в більшості видів спорту і тазових м'язів (в таких видах спорту, як їзда на велосипеді, лижі, де ці м'язи мають велике навантаження, їх масажують). Це стосується й висококваліфікованих спортсменів, які тренуються під час місячних, переносять великі навантаження, виступають на змаганнях. Рекомендується використовувати такі прийоми: комбіновані погладжування, які мають заспокійливу дію, знімають нервову напругу; розминання – подвійне кільце, подвійне звичайне, поздовжнє подвійне кільце – які дозволяють впливати на всю глибину м'язів, але за своєю природою м'які, завжди виконуються ритмічно. Розминання слід чергувати з погладжуванням і струшуванням.

Поступово, через 1-2 дні після місячних, прийоми слід посилювати, а тривалість сеансу масажу збільшувати до 35-40 хвилин. Низка авторів надають особливого значення масажу під час овaріально-менструального циклу, особливо масажу поперекового відділу, вважаючи, що він сприяє усуненню застійних явищ в цій ділянці та знімає біль. Найкращим критерієм визначення техніки масажу в цей період є працездатність спортсменки. Якщо вона не перервала тренувальний процес, немає необхідності переривати масаж. У

деяких випадках можна скоротити час і інтенсивність масажу, а іноді і звести його до локального. Це визначається індивідуально, з урахуванням стану здоров'я, рівня підготовки, характеру навантаження, виду спорту і т.д.

Часто спортсменок масажують в душі, ванні. У дні місячних такий масаж проводити не можна. Також не варто спеціально приймати теплові процедури (душ, ванна на сухому повітрі і т.д.) перед масажем. У цей період масаж потрібно проводити в теплому і добре провітрюваному приміщенні. Якщо в кімнаті недостатньо тепло, а масаж необхідний, слід накритися ковдрою та помасажувати «наосліп». В цьому випадку іноді можна використовувати слабкі зігрівальні мастила.

Багаторічний досвід показав, що досягнення високих спортивних результатів можливо у всіх фазах оваріально-менструального циклу. У спортивній практиці жінкам не роблять масаж молочних залоз (на відміну від лікарської практики), а масажують великі грудні м'язи. У лежачому положенні масаж роблять на верхній частині великого грудного м'яза, тобто над молочною залозою, до ключиці; з внутрішньої сторони – в місцях прикріплення м'язів до грудини, а також в місці її прикріплення до плеча.

На цьому м'язі використовуються такі прийоми розминання:

1) кругові рухи подушечками чотирьох пальців;

2) кругові рухи фалангами зігнутих пальців.

Особливо потрібен ретельний масаж великих грудних м'язів у метальниць, гімнасток, акробаток. Велику увагу слід приділити масажу аддукторних м'язів стегна. У жінок вони менш розвинені, ніж відвідні м'язи, а вони виконують велику роботу. Однак не варто робити жорсткий масаж на внутрішню поверхню стегна; Досить обмежитися такими прийомами, як подвійне звичайне розминання, подвійне кільце, поздовжнє подвійне кільце – вони м'які, але дозволяють «опрацювати» м'язи на всю глибину. У спортсменок, що спеціалізуються на плаванні, гімнастиці, велоспорті, необхідно проводити детальний масаж цієї ділянки, так як аддукторні м'язи стегна отримують особливо велике навантаження.

Такі види спорту, як легка атлетика (метання), лижний спорт, їзда на велосипеді, висувають дуже високі вимоги до силових якостей спортсменок. Як правило (це відзначають багато тренерів), при виконанні вправ в цих видах спорту жінкам не вистачає сил. Тому тренувальний процес спрямований на нарощування сил, що призводить до додаткових витрат енергії, яка повинна відновлюватися максимально швидко. У зв'язку з цим цикл тренувального масажу повинен бути побудований таким чином, щоб сприяти нарощуванню сил і відновленню енергії: збільшити кількість сеансів масажу для м'язів, що виконують силову роботу, приділити особливу увагу технікам розминання. Позитивний результат дає виконання вправ «на силу» у поєднанні з масажем.

Мета роботи

Знати:

1. Особливості спортивного масажу із врахуванням менструальних циклів;
2. Сутність масажних прийомів для жінок;
3. Особливості спортивного масажу м'язів стегна спортсменок.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості спортивного масажу із врахуванням менструальних циклів;
2. Охарактеризувати особливості масажних прийомів для жінок;
3. Охарактеризувати особливості спортивного масажу м'язів стегна спортсменок.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 2. Характеристика вібромасажу

Стислий зміст самостійної роботи

Під вібромасажем слід розуміти спеціально спрямовану систему передачі механічних коливань організму людини для впливу на різні його органи і системи. Ефект вібрації залежить від частоти, амплітуди коливань і тривалості її впливу. Вібромасаж допомагає відновити спортивні показники, збільшити швидкість максимально швидких довільних рухів, силу м'язів, розширення

периферичних судин, поліпшити кровообіг. Цей вид масажу використовується для позитивного впливу на нервово-м’язовий апарат спортсмена. Зокрема, покращує розслаблення м’язів після тренувань, підвищує лабільність ЦНС, підвищує працездатність, силу м’язів. У практиці масажу застосовуються масажні апарати для загального та місцевого (локального) впливу.

Загальні вібраційні пристрої призначені для одночасного масажу всього тіла. Наприклад, вібруюча кушетка зручна тим, що вона ділиться на 3-4 самостійні частини, кожній з яких може бути дана певна програма, тобто частота коливань. амплітуда, тривалість сеансу, а також температура. Будь-яку з частин кушетки в потрібний момент можна відключити і, таким чином, можна провести локальний масаж. Вібромасаж можна проводити за лабільною і стійкою методикою. Відповідно до лабільної техніки, вібратор рухається прямою лінією або круговими рухами; за стійким методом його встановлюють в одному місці, причому в одному і в іншому випадках можна здійснювати як безперервну, так і переривчасту вібрацію.

Промисловість випускає такі масажні апарати, як електромасажери «ЕМА-1», «ЕМА-2М», електровібратори «ВМ-1», «ВМП-1», електричний вібромасажер «Ельво». механічні апарати конструкції М. Г. Бабія, електровібраційні масажні апарати «Спорт», «Тонус» та ін. Вібромасажери «Спорт» і «Тонус» широко застосовуються у лікувально-гігієнічних цілях, зокрема, при лікуванні травм, радикулітів, міозитів, спондильозу, остеохондрозу, міальгії, артриту, невриту та інших захворювань нервового і катарального характеру. При гігієнічному масажі ці пристосування використовуються для підняття загального тонусу організму, особливо вранці. За допомогою цих масажних апаратів можна масажувати окремі групи м’язів рук, ніг, спини, шиї, попереку і живота, при цьому вибирають зручне вихідне положення: стоячи або сидячи.

Зручність цих пристроїв полягає в тому, що знаючи техніку і спосіб використання, їх можна використовувати без фахівця та у будь-яких умовах. Наприклад, масаж за допомогою апарату «Тонус» проводиться наступним

чином. Спочатку масажист стоїть на мат-підставці. Потім потрібно охопити звільнену від одягу частину тіла масажним поясом, злегка затягнути ремінь і включити вібромасажер. За допомогою апарату «Тонус» проводиться масаж на інших частинах тіла. За подібною методикою використовується апарат «Спорт». Слід зазначити, що дія апарату «Спорт» дещо сильніше.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування вібромасажу;
2. Особливості методики застосування вібромасажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст застосування вібромасажу;
2. Охарактеризувати зміст методики застосування вібромасажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 3. Характеристика пневмомасажу

Стислий зміст самостійної роботи

Пневмомасаж – це використання повітряної хвилі для масажного впливу з чергуванням підвищення і зниження її тиску. Під впливом вакуумного масажу поліпшується периферичний кровообіг і трофіка тканин, прискорюється кровоток, збільшується кількість функціонуючих капілярів. Принцип масажу заснований на чергуванні підвищення і зниження тиску повітря. При пневмомасажі використовується лабільний метод, при якому вакуум становить 10-20% від абсолютного, та стабільного, в якому вакуум становить 15-30% від абсолютного. Вакуумні пристрої складаються з повітряного компресора і насоса подвійної дії, з'єднаних гумовим шлангом з металевими або пластиковими банками різного діаметру. Банку щільно прикладають до больових точок і повільно переміщають по масажованій ділянці. Ступінь розрідження в банці регулюється за допомогою вакуометра та манометра, встановленого на приладі.

Вакуумний масаж проводиться стійким і лабільним методом. Механізм дії вакуумного масажу полягає в наступному. що в шкірі, втягнутій в насадку,

створюється застійна гіперемія і викликаються місцеві крововиливи. Під впливом вакуумного масажу відбувається розкриття резервних капілярів шкіри. Вакуумний апарат «Рефлекс-ПМА» широко застосовується в медичній практиці, а також для зняття розумової і фізичної втоми. При вакуумному масажі за допомогою апарату «Рефлекс-ПМА» впливу піддається ділянка спини (по паравертебральних лініях та міжреберних проміжках на рівні остистих відростків), передня поверхня грудної клітини, шийно-комірцева ділянка і кінцівки. Залежно від ділянки впливу можуть використовуватися насадки різного діаметру. Чим більше масажована площа, тим більше діаметр насадки. Апарат «Рефлекс-ПМА», маючи невеликі розміри й вагу зручний, що його можна використовувати у лікувально-профілактичних установах в домашніх умовах.

За своєю будовою пневмомасажні апарати «ЕМА-1» і «ЕМА-2» прості. Вони дозволяють надавати комбінований вплив на організм двома фізичними факторами: вібрацією і вакуумом. Коливання тканин досягають змінним тиском у вакуумі всмоктувальних форсунок. Використовуються насадки різної форми і обсягу, що дозволяє масажувати плоскі поверхні і поверхні округлої конфігурації. Насадки утримуються на місці або просуваються в певному напрямку через масажовану ділянку. Вібраційно-вакуумні масажери «ЕМА-1» і «ЕМА-2» широко застосовуються при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату, центральної та периферичної нервової системи, а також при вегетативних розладах і неврозах.

Вібраційно-вакуумні масажери «ЕМА-1» і «ЕМА-2» широко застосовуються при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату, центральної і периферичної нервової системи, а також при вегетативних розладах і неврозах. Пневмомасаж проводиться при тих же вихідних положеннях масажованих, що і ручний масаж. При пневмомасажі розтирки і мазі зазвичай не використовуються. Якщо є необхідність використовувати їх в лікувальних цілях, то робиться це в окремих зонах після закінчення сеансу масажу. Вакуумний масаж також включає в себе «баночний» масаж.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування пневмомасажу;
2. Особливості методики застосування пневмомасажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст застосування пневмомасажу;
2. Охарактеризувати зміст методики застосування пневмомасажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 4. Характеристика баромасажу

Стислий зміст самостійної роботи

Суть баромассажу полягає в тому, що кінцівку або іншу частину тіла поміщають у спеціальну камеру і створюють там декомпресію, відповідну висоті від 600 до 2000 метрів за шкалою висотоміра. На м'язах спини, грудей, живота декомпресія створюється за допомогою спеціальних ковпачків-присосок різної конфігурації. Місцева баротерапія проводиться через гіпербаричну камеру.

Перед процедурою повітря в камері прогрівають до 38-40°С. Лежача кінцівка, поміщена в камеру, повинна займати горизонтальне положення, не доставляючи незручностей та напруги пацієнтові. Рука вводиться в камеру повністю до плечового суглоба.

Під час декомпресії кров активно потрапляє в місце декомпресії, що може зайняти від декількох секунд до чотирьох хвилин. Потім тиск в камері підвищується до 0,4-0,8 атмосфери, тобто відбувається стиснення і кров віддаляється від цієї ділянки. Стиснення триває 10-40 секунд. Так, повторюючи кілька разів зміну тиску, створюють умови, коли кров «омиває» судини та м'язи, при цьому подразнюючи вбудовані в них рецептори, і активно впливає на всі процеси, що забезпечують метаболічний обмін речовин у м'язах.

При перших процедурах використовується слабкий вакуум повітря (декомпресія) та незначні значення стиснення. Поступово, під час курсу лікування, змінюються значення декомпресії і стиснення, збільшуючи різницю

барометричних тисків. Під час процедури чергуються декомпресія та стиснення відповідно до заданого режиму. Загальна тривалість процедури під час курсу лікування збільшується з 5 до 20 хвилин. Існують протипоказання до баромасажу.

Поняття «баромасаж» ввів у практику спортивної підготовки Ф. М. Талишев, який разом з іншими співробітниками ВНІІФК розробив методику використання низького і високого тиску з використанням гіпербаричної камери. Баромасаж прискорює відновні процеси, підвищує працездатність, допомагає ефективніше лікувати різні травми. Баромасаж рекомендується застосовувати до, після та під час використання тренувальних і змагальних навантажень.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування баромасажу;
2. Особливості методики застосування баромасажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст застосування баромасажу;
2. Охарактеризувати зміст методики застосування баромасажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 5. Характеристика гідромасажу

Стислий зміст самостійної роботи

Гідромасаж сприяє зниженню збудливості нервової системи, знімає м’язову напругу, покращує обмінні процеси в організмі. Гідромасаж застосовується для відновлення після важких фізичних навантажень, а також як засіб профілактики при важкій розумовій і фізичній роботі. Сила механічного впливу гідромасажу залежить: від сили тиску водяних струменів: низького (до 1 атм), середнього (1,5-2 атм) і високого тиску (2,5-4 атм); форми струменів: дощовий душ, пилоподібний душ, голчастий душ, висхідний душ, круговий душ, віяловий душ, реактивний душ Шарко. шотландський душ; відстань між насадкою і масажованою частиною тіла; кут дії струменів; розміру поперечного перерізу сопла; тривалість впливу; температура води – холодна 8-20°С,

прохолодна 20-33°С. байдужа 34-36°С, тепла 37-38°С та гаряча вода (понад 38°С).

Виділяють наступні основні види гідромасажу: 1. Підводний масаж; 2. Підводний масаж струменем води під високим тиском; 3. Масаж з напірним струменем води на суші; 4. Комбінований масаж під водою.

Кожен з цих видів гідромасажу має свої особливості та методику, яка будується в залежності від функціонального і фізичного стану спортсмена, ступеня стомлюваності, типу втоми (фізична, психічна), характеру втоми (локальна, глобальна).

Масаж під водою. Під водою можна проводити масаж як ручний, так і апаратний. За технікою та методикою проведення ручного масажу під водою мало чим відрізняється від звичайного ручного масажу. Під водою використовуються такі прийоми ручного масажу: погладжування, віджимання, розминання, розтирання, струшування.

Під час масажу пацієнт повинен лежати розслабленим та не докладати зусиль, щоб утримати тіло у воді на певному рівні та у певному положенні. Сеанс ручного масажу під водою не повинен перевищувати 10-18 хвилин. Його проводять при температурі води 30-40°С. Тепла вода сприяє розширенню судин, зменшенню болю, статичних явищ, поліпшенню обміну речовин в м’язах, розслабленню контрактур. Також він позитивно впливає на вегетативну нервову систему та на психологічний стан пацієнта.

Підводний масаж струменем води під високим тиском. Підводний душ-масаж підсилює кровообіг в шкірі та підлеглих тканинах, покращує відтік лімфи, прискорює розсмоктування залишкових явищ запальних процесів, а також сприяє швидкому розсмоктуванню крововиливів в тканинах, прискорює процеси відновлення рухової функції. Під впливом підводного масажу збільшується рухливість у суглобах кінцівок та хребта, пом’якшуються і стають більш рухливими рубці та спайки.

Підводний душ-масаж проводиться у ванні або в спеціальному мікробасейні. Підводний душ-масажний апарат за допомогою вбудованого

відцентрового насоса всмоктує воду з ванни та під регульованим тиском (1-4 атм) подає її в гумовий шланг зі змінними насадками. Масаж проводиться струменем води, що подається через шланг. Напрямок струменя має збігатися з напрямком потоку лімфи. Краще, якщо масажований буде перебувати в лежачому положенні. Це сприяє повному розслабленню всіх м'язів. Температура води у ванні встановлюється на рівні близько 35°С. Під час гідромасажу виконують погладжування, розминання та розтирання.

Масаж струменем води під тиском. Тиск струменя води подається через гумовий шланг з наконечником (душ Шарко). Напір води та зовнішній вигляд струменя можна змінювати, надаючи йому форму вентилятора з насадкою або просто натискаючи на струмінь пальцем.

Під час процедури по тілу масажованої людини поступово переміщається струмінь води таким чином, щоб забезпечити вплив на різні частини тіла. Масаж проводиться в положенні масажованого стоячи або сидячи. Тривалість сеансу масажу – 10-12 хвилин.

Комбінований масаж під водою. Комбінований масаж під водою – це одночасний масаж рукою та струменем води. Сила механічного впливу комбінованого масажу дозується розмірами перетину насадки, відстанню між насадкою та масажованою частиною тіла, кутом впливу струменя, вибором прийомів ручного масажу та їх поєднанням.

При комбінованому масажі використовуються такі мануальні прийоми: погладжування, здавлювання, розминання, розтирання, активно-пасивні рухи. Сеанс масажу починається з погладжування. При цьому масажист однією рукою бере наконечник та направляє струмінь води на масажовану частину тіла, а інший виконує погладжування. Рука рухається вперед, а за нею спрямований струмінь.

Загальні правила гідромасажу: 1) масований повинен знаходитися в положенні, в якому масажовані м'язи максимально розслаблені; 2) гідромасаж слід починати при температурі води 35-37°С; 3) тривалість процедури від 3 до 15-20 хвилин; 4) при гідровібромасажі частота вібрацій становить 50-200 Гц,

амплітуда – 0, 1-1, 5 мм; 5) кількість процедур не більше 10-15 з подальшою перервою.

Гідропроцедури протипоказані при: хворобах серця (недостатність кровообігу II-III ступеня); стенокардія; захворювання печінки та нирок; гострі запальні захворювання шкіри, м'язів, внутрішніх органів; гострі гарячкові стани; захворювання крові (кровотечі); пахові та пупкові грижі; запалення лімфатичних судин та вузлів; надмірна розумова або фізична втома; пухлини кісток та суглобів; гострі алергічні реакції; нудота та блювота; інфекційні захворювання шкіри; підвищена температура тіла; вагітність та менструація; при каменях у нирках та жовчних каменях.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування гідромасажу;
2. Особливості методики застосування гідромасажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст застосування гідромасажу;
2. Охарактеризувати зміст методики застосування гідромасажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 6. Характеристика електро-стимуляційного масажу

Стислий зміст самостійної роботи

У медичній і спортивній практиці широко застосовуються електричні стимулятори для стимуляції м'язів. Ці пристрої засновані на використанні імпульсних струмів для відновлення функції нервово-м'язової системи. Електростимуляція проводиться на пристроях АСМ-2. АСМ-3. УЕІ-1. «Стимул-1», «Стимул-2», «СНІМ-1», «Тонус-1», «Тонус-2» і т.д. Електростимуляція підтримує скоротливу здатність м'язів, підсилює кровообіг та обмінні процеси в тканинах, запобігає розвитку атрофії і контрактур. Проведена у правильному ритмі та при відповідній силі струму електростимуляція створює потік нервових імпульсів, що надходять в центральну нервову систему, що у свою чергу позитивно позначається на відновленні рухової функції.

Електростимуляція особливо широко застосовується при лікуванні захворювань нервів та м’язів. До таких захворювань відносяться різні парези та паралічі скелетних м’язів, як мляві, викликані розладами периферичної нервової системи та спинного мозку (неврити, наслідки поліомієліту та травм спинного мозку з ураженням спинного мозку), так і спастичні постінсультні. У спортивній практиці її використовують для тренування м’язової сили. Ділянка тіла, піддана електростимуляції у місці кріплення електродів, повинна бути звільнена від одягу, досить освітлена, щоб було добре видно скорочення м’язів. Відомо, що паретичні кінцівки часто холодні та синюшні, що знижує скоротливість м’язів. У зв’язку з цим перед електростимуляцією необхідно заздалегідь підготувати кінцівку спеціальними техніками масажу або зігріти кінцівку на водяній або сухій повітряній бані.

Дозування процедур електростимуляції проводиться індивідуально відповідно до сили подразнюючого струму. Відсутність м’язових скорочень або хворобливих відчуттів свідчать про неправильне розташування електродів або неадекватності прикладеного струму. Тривалість процедури також індивідуальна і залежить від тяжкості патологічного процесу, кількості уражених м’язів і способу лікування. Вплив однієї зони може тривати від 1 до 4-6 хвилин. Загальна тривалість процедури не повинна перевищувати 30 хвилин. При легких ураженнях ефект повинен бути більш тривалим, ніж при важких.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування електростимуляційного масажу;
2. Особливості методики застосування електростимуляційного масажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст застосування електростимуляційного масажу;
2. Охарактеризувати зміст методики застосування електростимуляційного масажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 7. Характеристика комбінованого масажу

Стислий зміст самостійної роботи

На практиці все частіше стали використовувати комбінований масаж – поєднання ручного та апаратного масажу або апаратного та ножного масажу або ручного та ножного масажу.

У сеансі комбінованого масажу 65-75% часу йде на ручний масаж, 25-35% – на апаратний масаж. Апаратний масаж рекомендується використовувати у середині сеансу. Механічна вібрація доповнює та поглиблює фізіологічний ефект ручного масажу, який як би готує певну частину тіла, або тіло у цілому, до більш сильного впливу апаратного масажу. Крім того, така побудова сеансу дозволяє масажисту масажувати велику кількість людей, не знижуючи ефекту від процедури у цілому та зберігаючи його силу.

Розглянемо варіант комбінованого масажу, ручного у поєднанні з вібраційним. При цьому використовуються наступні прийоми ручного масажу: погладжування, здавлювання, розминання, розтирання, активно-пасивні рухи. Час, відведений на техніки ручного масажу, ділиться на два етапи: підготовчий – 50% та заключний (після апаратного масажу) – 50%. Якщо сеанс комбінованого масажу триває 60 хвилин, підготовчий етап ручного масажу займає приблизно 21 хвилину, апаратний етап – 18 хвилин, заключний етап ручного масажу також – 21 хвилину.

Сеанс загального комбінованого масажу починається з погладжування дальньої сторони спини, потім роблять стискання на три-чотири ділянки. Після цього починають розминати латіссімус м’яз спини, використовуючи звичайне і подвійне кільцеве розминання, а потім розминати довгий м’яз, застосовуючи основу долоні з фалангами зігнутих пальців. Після розминання починають розтирати поперекову область, міжреберні ділянки фасцій трапецієподібної м’язи та ділянку під кутом лопатки. Після масажу дальньої сторони спини, перейшовши на протилежну сторону, повторити те саме. Після ручного масажу спини (попередній етап) виконується апаратний масаж. Сеанс комбінованого масажу закінчується ручним масажем (заключний етап).

Мета роботи

Знати:

1. Сутність застосування комбінованого масажу;
2. Особливості методики застосування комбінованого масажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст застосування комбінованого масажу;
2. Охарактеризувати методику застосування комбінованого масажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 8. Термінологія використовувана в теорії та практиці масажу

Стислий зміст самостійної роботи

У теорії та практиці масажу, особливо при описі технік масажу, використовується спеціальна термінологія. Спонтанний процес формування понять та назв у масажі неминуче призводить до плутанини, стає бар'єром для подальшого розвитку наукових основ масажу та вдосконалення практичної діяльності фахівців Систематизована термінологія, що використовується в області масажу, допоможе спілкуванню людей, що займаються цією діяльністю, та підвищить ефективність процесу навчання технікам масажу.

Лазня – це спеціальне приміщення, що складається з роздягальні (де залишають одяг та нижню білизну), мильного відділення (де миють і масажують) та парильні (парної). В даний час можна виділити чотири основних види лазень: парові, сухоповітряні (фінська сауна), російські та мікробані.

Апаратний масаж – коли масаж виконується за допомогою технічних засобів. Апаратний масаж дуже різноманітний та включає в себе безліч видів, кожен з яких відрізняється принципом впливу приладу і фізіологічним впливом на організм. Слід виділити наступні варіанти в апаратному масажі: вібромасаж, пневмомасаж, гідромасаж, баромасаж. Серед апаратних методів масажу також є різні механічні масажери.

Ближня, далека рука (або інша частина тіла). Це означає, що при виконанні масажу не рекомендується говорити «ліва рука», «права нога» і т.д. Це ускладнює навчання і призводить до плутанини. У теорії і практиці масажу

прийнятий термін «ближня рука» і т.д. Тому під «ближньою рукою» або «ногою» мається на увазі кінцівка, розташована ближче до масажиста, що стоїть або сидить збоку від масажованого, під «дальньою» рукою або ногою – частина тіла, розташована далі від масажиста. Прийнято масажувати «ближні» кінцівки та «далеку» сторону грудей, спину, «далеку» сідницю.

Вакуумна рефлексотерапія. Метод заснований на місцевому подразненні шкіри у ділянці рефлексогенних зон за допомогою масажу з розрідженням повітря. Так як лікування проводиться спеціальними банками, метод інакше називається «баночна терапія» або метод «ковзної банки».

Вакуумний масаж (пневмомасаж) – заснований на принципі чергування підвищення та зниження тиску повітря.

Вентиляторний душ – це тип струменевого душу (душ Шарко). Затиск струменя води, що надходить зі шланга пальцем, надає йому форму віяла.

Взаємний масаж – масаж по черзі один одного.

Вібромасаж (вібраційний масаж). Цей вид масажу заснований на періодичних коливальних рухах (струсах) різної частоти та амплітуди, викликаних спеціальним апаратом або рукою масажиста.

Водяна лазня. У ній люди занурюються у гарячу воду (лазня, басейн) та пар. Такі лазні поширені в Японії, де використовуються великі дерев'яні бочки. Вода в бочці нагрівається до 40-50°С.

Гідромасаж – це масаж з водою (проводиться у воді або в повітрі).

Акупунктура. Метод заснований на введенні спеціальних голок в біологічно активні точки тіла. Залежно від способу введення голок досягається заспокійливий або тонізуючий (стимулюючий) ефекти.

Дощовий масаж. Це спеціальна сітка з отворами, в яких вода розбивається на струмені, що потрапляють на тіло людини у вигляді крапель дощу, надаючи більш інтенсивний механічний вплив. Напрямок струменів вертикальний або під невеликим кутом.

Голчастий душ відноситься до типу дощового душу. Тут використовується спеціальний пристрій з отворами меншого діаметру (0,5-1

мм), ніж під час дощу. Відповідно, зменшується діаметр окремих потоків води, вплив яких на шкіру відчувається при багаторазових ін’єкціях голками.

Інтенсивність (темп) масажу – під інтенсивністю масажу (повільний, спокійний, швидкий, квапливий) розуміється кількість виконуваних прийомів за одиницю часу.

Класифікація масажу. Будь-яку систему можна класифікувати за такими видами масажу: лікувальний, спортивний, гігієнічний та косметичний. Кожен з цих видів масажу має свої різновиди, що визначаються цільової спрямованістю.

Комбінований масаж – це поєднання ручного та апаратного масажу або апаратного та ножного масажу або ручного та ножного масажу.

Контрастні ванни – це швидка зміна температурного впливу водою або повітрям. Для контрастних ванн використовуються дві суміжні ванни великої місткості. Одна з них наповнюється теплою водою, інша – холодною.

Курс масажу (курс лікування) – це серія сеансів масажу, що складаються з 10 та більше сеансів з метою лікування, відновлення працездатності і т.д.

Масаж – це сукупність технік диференційованого механічного впливу на різні ділянки поверхні тіла людини, що застосовуються для підвищення працездатності, в оздоровчих та профілактичних цілях, для лікування різних захворювань. Ці прийоми (погладжування, віджимання, розминання і т.д.). Виконуються масажистом або спеціальним апаратом.

Масажна кушетка – спеціальна кушетка (довжина 190-200 см, ширина 60-65 см, висота в залежності від висоти масажиста, приблизно 50-70 см). Оптимальна висота кушетки – на рівні колінних суглобів масажиста.

Масажист – фахівець з масажу.

Масажований – людина, якій роблять масаж (в медицині – пацієнт).

Масажний валик – валик, який використовується при масажі колінних суглобів і т.д.

Масажний стіл – стіл, призначений для масажу рук, обличчя, голови, а також масажу немовлят та маленьких дітей.

Метод масажу – це положення масажиста по відношенню до масажованого (пацієнту), розташування рук і напрямок їх при виконанні руху.

Методика проведення сеансу масажу (лікувальна, гігієнічна, загальнозміцнювальна, попередня та ін.) – це науково обґрунтоване використання технік масажу в певній послідовності, розподіл часу на виконання технік, послідовність масажу окремих частин тіла, а також раціональне поєднання з іншими методами лікування.

Методи масажу. У практиці масажу в основному використовуються такі методи масажу: ручний, апаратний, ножний та комбінований.

Напрямок рухів рук при виконанні технік масажу. При виконанні як основних, так і додаткових прийомів напрямок руху рук масажиста може бути: прямолінійним, зигзагоподібним, спіральним, круговим, штрихоподібним. Напрямок руху рук вибирається в залежності від виконуваної техніки, анатомічних особливостей та конфігурації масажованих ділянок тіла, а також цільової орієнтації.

Масаж ножний – коли масаж виконується за допомогою ніг.

Парна – приміщення, розташоване в лазні або окремо. Застосовується для підвищеного потовиділення, лікування, загартовування й відновлення розумової та фізичної працездатності. Є відносно сухі (t – 90-110°С, вологість до 35%), парові (вологі) (t – 65°С, вологість 90%).

Парний масаж – це сеанс масажу, коли одна людина одночасно масажується двома масажистами.

Парова (сира) сауна. Така лазня нагрівається гарячою парою, що надходить трубами, температура повітря в ній досягає 65°С, вологість 80-100%.

Пас – виконання техніки один раз.

Перпендикулярне, поздовжнє положення. Якщо поперечні осі (осі плечей) тіла масажиста і тіла масажиста взаємно перпендикулярні, кажуть, що масажист стоїть «перпендикулярно» до масажованого; Якщо ці осі паралельні, масажист стоїть «поздовжньо».

Підводний душ-масаж відноситься до виду процедур гідротерапії, при яких тіло зануреного у воду пацієнта масажується струменем води, що подається через шланг. Підводний душ-масаж проводиться в ваннах різної місткості або спеціальному мікробасейні.

Прийом масажу – це цілеспрямований рух руками, що сприяє вирішенню певного завдання.

Нагрівання та припікання. Методом припікання є вплив на зони та біологічно активні точки шкіри термічними, хімічними, променевими та іншими факторами до утворення місцевого опіку I-II ступеня. При класичному методі рефлексотерапії тепловий вплив здійснюється за допомогою спеціальних сигар, виготовлених з сушеного полину та інших ароматичних трав. Тліюча сигара злегка торкається шкіри або тільки наближається до неї.

Поздовжній, поперечний напрямок. Якщо йдеться про те, що рука рухається у поздовжньому напрямку, значить, та чи інша техніка виконується уздовж по відношенню до м’язових волокон, зв’язок, сухожиль, суглобів і т.д. Якщо йдеться про те, що рука рухається в поперечному напрямку, це означає, що прийом здійснюється поперек тіла, м’язових волокон, зв’язок, суглобів і т.д.

Пиловий душ – це пристосування для впливу на організм людини водного пилу, утворюється при подачі води на спеціальний наконечник-обприскувач, який має форму кулі з неглибокими отворами. Краплі потрапляють на організм пацієнта під впливом сили тяжіння.

Ручний масаж – коли масаж виконується за допомогою рук.

Сеанс масажу – це одноразове нанесення ручних, апаратних або комбінованих технік масажу на обрану ділянку тіла або на все тіло в певний проміжок часу без перерви.

Самомасаж – це сеанс масажу на собі.

Сила масажу (поверхнева, середня, глибока) – це міра механічного впливу на масажовані тканини за допомогою будь-якої техніки масажу. Це залежить від виду технік масажу та зусиль, докладених масажистом при виконанні даної техніки.

Масажна система. Під масажною системою слід розуміти конкретне визначення, спрямованість, оригінальність техніки прийомів та способів їх виконання. У теорії та практиці масажу існує безліч різних систем: фінська, шведська, сегментарна, точкова, східна і т.д. У практиці масажу широко використовуються сегментарна, фінська, шведська системи та точковий масаж.

Сухоповітряна лазня. До таких лазень відносяться фінська сауна, російська лазня (якщо вона не зігріта парою), римська і т.д., де висока температура підтримується сухим повітрям. Джерелом її опалення є піч-обігрівач, яка нагрівається газом, вугіллям або дровами. У лазнях такого типу температура повітря досягає 90-120°С, а вологість повітря становить 5-20%.

Термокамера Терміна. Це свого роду переносні ванни. У спортивній практиці міні-лазня «Терміна» використовується в передстартовій розминці з метою підвищення мобілізаційної готовності спортсменів, після втоми для відновлення спортивних результатів, а також під час схуднення.

Шотландський душ являє собою поєднання двох струменевих душів контрастної температури – холодного та гарячого. Обидві струмені подаються під однаковим та постійним тиском.

Циркулярний душ. Це дрібноструйний циркулярний душ, який забезпечує рівномірний ефект горизонтальних тонких струменів води на всю поверхню тіла людини. Вода надходить з отворів круглих труб душової установки під підвищеним тиском та викликає відчуття, що нагадує ефект голчастого душу, тим самим надаючи інтенсивне механічне подразнення і виразне збудження, і тонізуючу дію.

Техніка прийому масажу – кращий спосіб виконання тієї чи іншої техніки масажу.

Точковий масаж заснований на тому ж принципі, що і голковколювання та припалювання, з тією лише різницею, що при масажі «біологічно активні точки» піддаються впливу на кінчики пальців, не пошкоджуючи шкіру. Вплив пальців на точку здійснюється строго перпендикулярно шкірі. Це може бути дотик, м’який або глибокий тиск. Тиск поєднується з вібрацією або обертанням.

Форми масажу. Масаж застосовується у вигляді загального та локального. Загальний масаж характерний для всіх видів (спортивного, лікувального, косметичного, гігієнічного) масажу. Загальним називається такий масаж, коли масажується все тіло людини. Локальний масаж – це сеанс масажу, при якому окремо масажується частина тіла, наприклад, спина, груди, рука, нога і т.д.

Шиацу – («ши» – пальці, «ацу» – тиск) – це спосіб лікування шляхом натискання пальцями на певні точки, у яких використовуються великі пальці та долоні. Шиацу надає глибокий вплив, причому на строго певні точки. Це досягається перпендикулярним натисканням подушечками великих пальців. Для посилення ефекту іноді проводять тиск ліктем, коліном або стопою.

Електропунктурна рефлексотерапія – лікувальна дія різних видів електричного струму за допомогою електродів, що накладаються на біологічно активні точки тіла без порушення цілісності шкірних покривів. В якості подразника використовується гальванічний або імпульсний струм. Вибір струму залежить від ділянки впливу.

Електростимуляція – це метод електротерапії з використанням різних імпульсних струмів для зміни функціонального стану м’язів та нервів різного призначення. Вплив ураження електричним струмом викликає скорочення м’язів у момент зміни струму.

Мета роботи

Знати:

1. Основні терміни застосовувані у масажі.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст термінів застосовуваних у масажі.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 9. Масаж при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату

Стислий зміст самостійної роботи

Масаж є однією зі складових комплексного лікування спортивних травм. Він грає важливу роль під час реабілітації виступів спортсменів після того, як

вони зазнають травм різного роду. Найбільш поширеними травмами є різні забої, розтягнення зв'язок, вивихи та пошкодження м'язів і сухожиль. Масаж, що проводиться при спортивних травмах та інших травмах, впливає наступним чином: будучи подразником шкірних покривів, сприяє виникненню активної гіперемії шкіри; активізує скорочення м'язів; різко знижує чутливість периферичних нервів, одночасно і загальну хворобливість області, яка травмована, сприяє активному припливу крові до масажованої ділянки, при цьому стимулюючи обмінні процеси в ній; запобігає виникненню атрофії, а у тому випадку, якщо вона сталася, сприяє її усуненню; сприяє швидкому утворенню кісткової мозолі; ефективно діє на розсмоктування набряків, крововиливів та інфільтратів; зміцнює м'язи та покращує трофіку тканин.

Прийоми, які використовуються при виконанні масажу при спортивних травмах, такі ж, як і при загальному масажі: розтирання, погладжування, розминання та інші. Вибір методик залежить від конфігурації м'язів, характеру та локалізації травми і т.д. Розтирки та мазі також сприяють більш швидкому відновленню функцій суглобів та зв'язок при різних травмах: при захворюваннях м'язів та периферичної нервової системи – міалгіту; при розтягненнях, ударах – Віпратокс, Апізартрон. Всі перераховані препарати використовуються тільки після консультації з лікарем. Одним з поширених видів спортивної травми є забої.

Забої – це травми тканин та органів, які не впливають на цілісність шкірних покривів та кісток. При забоях спостерігаються набряки, гематоми, розриви судин, м'язової тканини та нервів. Поряд з іншими засобами, масаж є основним засобом від забоїв. Вплив його великий: біль проходить набагато швидше, зникають набряки, зміцнюються м'язи, їх функції стають колишніми.

Якщо сталася травма м'яких тканин, при якій немає розриву великих судин, масаж потрібно робити на 1-2-й день після його отримання. Масаж на більш ранній стадії більш ефективно впливає на травмовані тканини, швидко відновлює їх функції. Безпосередньо перед виконанням масажу потрібно постаратися домогтися найбільшого розслаблення м'язів або зв'язок у ділянці,

яка пошкоджена. Положення масажованого має бути таким, щоб все тіло знаходилося в розслабленому положенні. Масаж, який проводиться при пошкодженні опорно-рухового апарату, ділиться на два етапи: підготовчий та основний.

Підготовчий масаж проводиться на не травмованих частинах. Виконується протягом декількох сеансів (3-5), все залежить від виду травми та болю, які відчуває спортсмен. Через деякий час після травми призначається перший сеанс масажу. Вона включає в себе комплекс різних технік: погладжування, віджимання, розминання і струшування. Масаж слід починати з легких погладжувань, які слід виконувати на ділянці трохи вище травми. Поступово звикнувши до травмованої людини, можна почати більш сильне погладжування та інтенсивне здавлювання, не викликаючи болю.

Техніка масажу при розтягненнях зв'язок суглобів. Серед інших спортивних травм часто зустрічається пошкодження зв'язок суглобів. Вона пов'язана з сильним натягом певної ділянки фіброзної капсули суглоба та зв'язок, які його зміцнюють. Найчастіше розтягнення виникають в блокоподібних суглобах, переважно в гомілковостопному, зап'ястковому, ліктьовому, колінному і в суглобах пальців. Часто при розтягненні зв'язкового апарату суглоба відбувається одночасне пошкодження його синовіальної оболонки, сухожиль, а в деяких випадках і суглобів, нервів. Основними симптомами розтягнення зв'язок є біль та набряклість у ділянці суглоба, а також обмеженість рухів в ньому.

Не можна повноцінно працювати з пошкодженою кінцівкою, наприклад, наступати на ногу. При такому пошкодженні, як розтягнення зв'язок, лікар призначає теплові процедури, які проводяться на другий день. Теплові процедури включають зігріваючий компрес, ванни, парафін та масаж. При впливі на суглоби масажист повинен враховувати стан пацієнта і виконувати прийоми з такою силою, щоб масажист не відчував больових відчуттів. Масажуючи суглоби, потрібно пам'ятати про місця прикріплення м'язів до сухожиль, звертати на них увагу.

Техніка масажу при вивихах. Вивих – це стійке зміщення кінців кісток за межі їх нормальної рухливості, часто супроводжується крововиливом. Його наслідком є розтягнення зв'язок або розрив суглобової сумки та зв'язок. Найбільш поширеними вивихами є верхня кінцівка, зокрема плечовий суглоб.

При травматичних вивихах пацієнт відчуває гострий біль, особливо у перші дні. Приступати до масажу потрібно тільки після корекції вивиху та застосування терапевтичного методу, за допомогою якого виявляється нерухомість тієї частини тіла, де виявлений вивих. Метод масажу при вивихах такий же, як і при розтягненнях.

Техніка масажу при переломах. Перелом – це порушення цілісності кістки. Травматичний перелом виникає, коли на кістку виявляється якась механічна сила. Коли має місце випадок повного перелому, відбувається зміщення кісткових уламків по відношенню один до одного. У разі неповного перелому (часткового) порушення кістки не спостерігається на всьому її діаметрі. Перелом, при якому спостерігається порушення шкірних покривів або слизової оболонки, називається відкритим, а той, при якому немає порушення, називається закритим. Кісткова мозоль може утворюватися тривалий час. Точний термін її формування визначити неможливо, адже він залежить від віку та тіла людини, який отримав перелом. А також від того, наскільки правильно були об'єднані фрагменти.

При використанні масажу для лікування переломів значно поліпшується крово- і лімфообіг, а також активізується еластичність м'язів та нормалізуються функції кінцівок. У випадках закритих переломів масаж призначається на 2-3-й день після травми. Масаж допомагає заспокоїти біль, сприяє розсмоктуванню гематоми у ділянці перелому, а також швидкому утворенню кісткової мозолі. Техніка масажу при пошкодженні фасцій і м'язів. При розриві м'яза відчувається різкий біль, на місці травми з'являється пухлина. Активне скорочення м'язів стає неможливим. Такого роду травма зазвичай є результатом удару по шкірі тупим предметом у той момент, коли м'яз сильно скорочується, або результатом раптового сильного скорочення м'язів. У

легкоатлетів ця травма найчастіше спостерігається у ділянці двоголового м'яза стегна, у гімнастів – у верхній третині двоголового м'яза плеча, у лижників – у верхній частині м'язів-аддукторів стегна і т.д.

При розриві фасції та забої м'язів проводиться масаж, аналогічний тому, який робиться при розтягуванні м'язів: здавлювання і розминання чергуються з погладжуванням. Якщо у ділянці травми немає хворобливих відчуттів, то можна застосувати легкі погладжування забитого м'яза. Масаж при даному виді травми проводиться на наступний день після травми та з дозволу лікаря. Масаж роблять 2 рази на день по 5-7 хвилин.

У наступні сеанси – ванни на сухому повітрі. Час проведення масажу має поступово збільшуватися, прийоми повинні доповнюватися активно-пасивними рухами. Некваліфікований комплекс масажу та фізіотерапевтичних процедур може привести до осифікуючого міозиту (запалення скелетних м'язів).

Мета роботи

Знати:

1. Особливості впливу масажу при спортивних травмах і деяких захворюваннях опорно-рухового апарату;
2. Особливості масажу при забоях;
3. Особливості масажу при розтягування зв'язок;
4. Особливості масажу при вивихах.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст масажу при забоях;
2. Охарактеризувати зміст масажу при розтягування зв'язок;
3. Охарактеризувати зміст масажу при вивихах.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 10. Характеристика причин стомлення у спорті

Стислий зміст самостійної роботи

Зростання спортивних показників на сучасному етапі нерозривно пов'язане з удосконаленням всієї системи підготовки спортсменів. В даний час твердо усвідомлюється необхідність представлення тренувальних впливів та

відновлювальних процедур як двох сторін єдиного складного процесу. Тому саме об'єднання засобів відновлення та навчальних впливів у певну систему є одним з основних питань управління продуктивністю та процесами відновлення в програмах навчальних занять і мікроциклів.

Раціональна побудова тренувального процесу неможлива без розуміння причин втоми. Біологічна роль втоми полягає у своєчасному захисті організму від виснаження при тривалій та інтенсивній роботі м'язів. Втома – це нормальна фізіологічна реакція, повторна втома, не доведена до надмірної, є засобом підвищення функціональних можливостей організму, сприяє розвитку адаптації та професійної витривалості, стимулює подальше підвищення працездатності та тренованості організму. Фізіологічні дослідження процесів втоми, у ході яких були окреслені відразу дві основні теорії: гуморально-локалістична (периферична) та центральна нервова, розвивалась переважно з середини XIX ст.

В даний час фахівці при дослідженні проблеми втоми враховують такі поняття цього процесу, як локалізація та механізм. Локалізація та механізми стомлюваності визначаються функціональним станом різних органів і систем організму, їх координаційними зв'язками та обумовлені характером виконуваної роботи та іншими факторами. Характер роботи означає:

- режим діяльності м'язів – ізометричний, ізотонічний, ауксотонічний;
- кількість задіяної м'язової маси – локальна, регіональна, глобальна м'язова робота;
- інтенсивність і тривалість роботи м'язів – аеробний, анаеробний і змішаний режими;
- рівень мотивації, фактори зовнішнього середовища і т.д.

Під локалізацією втоми розуміють виявлення провідної системи, функціональні зміни у якій визначають настання цього стану. При цьому можна розглянути три основні групи систем, що забезпечують виконання будь-яких вправ:

- регуляторні системи – центральні нервові, вегетативні, нервові та гормонально-гуморальні;

- система вегетативної підтримки м’язової діяльності – дихання, кровообігу і кровообігу;

- виконавча система – руховий апарат.

Розрізняють такі види втоми: 1) психічна, яка спостерігається після тривалої розумової діяльності (наприклад, при грі в шахи); 2) сенсорна, що спостерігається під час напруженої функції аналізаторів (наприклад, у спортсменів-стрільців); 3) емоційна (при будь-якому виді спортивної діяльності); 4) фізична, яка відзначається в результаті напруженої м’язової діяльності.

За ступенем тяжкості втома поділяється на: 1) гостру та хронічну, 2) загальну та місцеву, 3) латентну (компенсовану) та явну (некомпенсовану).

Гостра втома виникає при відносно короткочасній роботі, якщо її інтенсивність не відповідає рівню фізичної підготовки спортсмена. Хронічна втома – це результат недовідновлення після роботи. При хронічній втомі втрачається здатність освоювати нові рухові навички, знижується працездатність, знижується природна опірність організму до захворювань. Загальна втома виникає при фізичній роботі, в якій задіяні великі групи м’язів. Характеризується порушенням регулятивної функції центральної нервової системи, координації рухових та вегетативних функцій, зниженням ефективності вольового контролю за якістю рухів.

Місцева втома виникає при надмірному навантаженні на окремі групи м’язів. На відміну від загальної втоми, місцева втома в основному впливає на локальні структурні елементи регуляції руху: рухові нервові термінали, нервово-м’язовий синапс. Погіршується скоротлива функція м’язи. Латентна, компенсована втома характеризується збереженням високої працездатності, підкріпленої вольовими зусиллями, але падінням ефективності роботи. Продовження його викликає некомпенсовану, явну втому. Характеризується

зниженням працездатності з пригніченням функцій внутрішніх органів та рухового апарату.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність виникнення стомлення у спорті;
2. Типи стомлення.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості стомлення спортсменів;
2. Охарактеризувати типи стомлення.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 11. Характеристика окремих мазей для масажу

Стислий зміст самостійної роботи

Альжипан (Франція) розширює судини, знімає м'язові болі, зменшує контрактури, має протизапальну дію. Застосовується при люмбаго, невралгії, радикуліті, розривах та розтягуванні сумково-зв'язкового апарату, суглобових болях, м'язових спазмах. Невелика кількість мазі наноситься на хвору ділянку і починається з легкого масажу, через 1-2 хвилини вона посилюється. Після масажу виникає гіперемія та печіння. Таку процедуру повторюють кілька разів на день. Рекомендується використовувати алжипан з ультразвуком: місце захворювання змащують альжипаном та обробляють ультразвуком протягом 5-10 хвилин.

Апізартрон (Німеччина). Мазь на основі бджолиної отрути. застосовується при ревматичних захворюваннях суглобів та м'язів; невралгічні захворювання (невралгії, неврити, радикуліти, радикуліт); функціональні порушення м'язів, зв'язок, сухожиль. Застосування мазі викликає тривале підвищення температури шкіри, тому її можна використовувати для підтримки і розігріву м'язів до та під час спортивних вправ.

Бальзам «Золота зірка» (В'єтнам). Мазь містить гвоздику, евкаліпт, ефірні масла м'яти та масло кориці. Застосовується при головних болях,

запамороченні, застуді, грипі, нежиті і т.д. Препарат стимулює чутливі нервові закінчення і надає відволікаючу, аналітичну та помірну протизапальну дію.

Бом-Бенге (Росія). Мазь має болезаспокійливу та протизапальну дію. Застосовується при міалгії, артралгії. невралгії та болях іншого походження.

Віпросал. Препарат, що містить отрути бджіл та змій, має аналітичну і протизапальну дію. Застосовується при ревматизмі, люмбоішіалгії, міалгії, невралгії та ін.

Вольтарен емульгель (Швейцарія). Протизапальний та болезаспокійливий. Застосовується при травматичному запаленні сухожиль, зв'язок, м'язів та суглобів; локалізовані форми ревматизму м'яких тканин та локалізовані ревматичні захворювання.

Гепаринова мазь (Росія). Має протизапальну дію, перешкоджає утворенню та сприяє розсмоктуванню тромбів, має місцеву болезаспокійливу властивість. Застосовується при тромбофлебіті кінцівок.

Індовазин гель (Болгарія). Застосовується при захворюваннях опорно-рухового апарату (бурсит, тендовагініт, синовіт), варикозному розширенні вен, гематоми травматичного походження, в умовах після зняття іммобілізації. Масажні масла. Готується на основі спеціалізованих формул ефірних масел.

Ефірна олія – це ароматне речовина, яку отримують з рослин або аромастесинтезу. Не рекомендується наносити на шкіру нерозбавлені ефірні масла, особливо сильнодіючі (гвоздика, кориця, чебрець, шавлія та ін.) – це може викликати подразнення шкіри.

Троксевазин-гель (Болгарія). Має протизапальну та болезаспокійливу дію. Гель не має місцевоподразнюючої дії та запаху, не змащує поверхню шкіри. При нанесенні охолоджує та заспокоює ділянки тіла. Застосовується при болях та набряках в кінцівках, викликаних венозною недостатністю в різні фази венозного симптомокомплексу. при геморої та інших флебітах місцеві відхилення, з вивихами. розтягнення зв'язок і т.д.

Фіналгон (Німеччина, Іспанія, Югославія). У мазі містяться дві активні речовини, які сильно та тривалий час викликають гіперемію шкірних покривів.

Тривале розширення капілярів та артерій підвищує температуру шкіри та викликає відчуття тепла. Сприятливий вплив тепла реалізується нервовим шляхом, глибоко впливаючи на патологічні процеси та м'язові тканини, надає заспокійливу дію. Ефект настає через кілька хвилин і триває 3-6 годин. Це покращує не тільки місцевий кровоток в шкірі, але і у прилеглих тканинах. Застосовується при артритах, спортивних травмах, ударах і травмах суглобів, м'язових болях після перенапруження, люмбаго, невритах, невралгіях, радикуліті, бурситах та тендовагінітах.

Ессавен гель (Німеччина). Має охолоджуючу дію, що, крім протизапальних властивостей, викликає знеболюючий ефект. Застосовується при порушеннях венозного кровообігу, нічних судомах литкових м'язів, спортивних травмах.

Мета роботи

Знати:

1. Перелік мазей, що використовуються при масажі.

Уміти:

1. Охарактеризувати вплив мазей, що використовуються при масажі;
2. Охарактеризувати застосування мазей, що використовуються при масажі.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 12. Характеристика механічних тренажерів

Стислий зміст самостійної роботи

Серед апаратних методів масажу також є різні механічні пристрої: роликовий масажер, масажні доріжки, килимки і т.д. Великою популярністю серед населення стають масажні тренажери, які можна використовувати не тільки вдома, але і на роботі під час фізкультурних пауз, в обідню перерву, в поході, у процесі виконання фізичних вправ, під час масажу для досягнення лікувально-гігієнічних та спортивно-тренувальних цілей.

Масажери для ніг. У стародавній східній медицині були розвинені уявлення про те, що на поверхні людського тіла є точки, впливаючи на які,

можна нормалізувати життєдіяльність організму. Розтирання та натискання на ці точки часто приглушують або навіть знімають біль. Саме на цьому явищі заснований метод точкового масажу (лікування шляхом натискання на певні активні точки), який широко поширений у Китаї, Японії, Індії, Монголії та інших країнах.

Деякі частини тіла, включаючи стопи, містять рефлексогенні зони, пов'язані з внутрішніми органами. При механічному подразненні стоп спостерігається кілька позитивних ефектів: болезаспокійливий, протизапальний, протиалергійний та інші. Масаж стоп покращує загальний стан та функціонування окремих систем організму, знімає втому та загальне нервове напруження. Також відомий метод лікування наслідків інсульту, в тому числі паралічу, за допомогою механічних впливів на підошви стоп. Масаж стоп необхідний людям багатьох професій. Йдеться про тих, чия робота пов'язана з тривалим вертикальним статичним навантаженням (перукарі, масажисти, продавці, механізатори, хірурги та ін.).

Статичне навантаження на стопу представників цих професій велике, а динамічного навантаження немає. З метою зняття больового синдрому, поліпшення кровообігу та зміцнення суглобово-зв'язкового апарату стоп рекомендується крім лікувальної фізкультури застосування масажу. Для цього розроблені та серійно випускаються прості тренажери-масажери: «Веселка», «Трамплін», «Віраж», бігова доріжка «Колібрі», масажні килимки «Колібрі-2» і «Колібрі-3». За допомогою цих тренажерів можна також масажувати кисті, передпліччя, гомілковостопні суглоби, стегна, м'язи спини, попереку. В їх основі лежать масажні ролики. Вони мають опуклу поверхню. Масаж здійснюється натисканням роликів на активні точки стоп.

Використовують тренажери наступним чином. Встановіть тренажер на опору. Сядьте на стілець, поставте обидві ноги на ролики. Енергійно вдавлюючи ролики в підошви, по черзі рухайте ногами вперед-назад, як при протиранні взуття об килимок. Визначивши чутливі зони, масажуйте стопи протягом 2-3 хвилин. У перші дні занять рекомендується легкий масаж 1 раз на

день. Для одночасного тренування м’язів ніг та масажу стоп можна перевернути тренажер вгору і, сидячи на стільці, ритмічно перекочувати його ногами вправо-вліво або вперед-назад. При появі неприємних відчуттів масаж слід припинити. Рекомендується перед початком занять проконсультуватися з лікарем.

Для масажу підошов також рекомендуються спеціальні гумові масажні килимки. Використовувати килимки просто: перенесіть вагу тіла з п’яти на носок і назад, переходьте з ноги на ногу. Гумові килимки рекомендуються всім бажаючим для зміцнення стоп, а також для лікування і профілактики плоскостопості та наслідків травм у гомілковостопних суглобах та стопі. Тривалість масажу індивідуальна в залежності від чутливості шкіри до підошви та маси тіла. Дітям шкільного віку такий масаж досить робити за 1-2 хвилини, школярам – за 2-3 хвилини, а дорослим – за 2-5 хвилин. Для літніх людей тривалість масажу визначається індивідуально.

Масажери для всіх ділянок тіла. Тренажер «Бадьорість» служить для самомасажу і використовується у лікувальних, гігієнічних та спортивно-тренувальних цілях. При його застосуванні поліпшується кровообіг у масажованих тканинах, підвищується еластичність шкіри, зменшується відкладення жиру. Підвищується еластичність та працездатність м’язів. Масажер складається з ротора, що являє собою набір гумових фігурних роликів з проміжними кільцями, набраними на дерев’яній або пластиковій гільзі, що обертається по металевій осі. Дерев’яні або пластикові ручки обертаються на кінцях осі. Масажер «Бадьорість» рекомендується поєднувати з фізичними вправами, які повинні передувати масажу.

За допомогою масажера можна масажувати окремі групи м’язів стегон, спини і сідничного відділу (стоячи), м’язи ніг (сидячи), масаж живота (лежачи на спині). Масаж живота здійснюється легким натисканням на ручки масажера. При виконанні самомасажу необхідно розслабити м’язи, а масажні рухи виконувати по лімфатичних судинах. Лімфатичні вузли не масажуються. Широке поширення набув пристрій під назвою «масажер-доріжка». Його

можна використовувати в будь-яких умовах – у поході, на роботі під час фізкультурної паузи, до, після та у процесі фізичної підготовки (не обов'язково спортивних – це можуть бути пробіжки, самостійні гімнастичні вправи і т.д.). Ручний механічний «масажер-доріжка» складається з подвійного шнура з ручками на кінцях, на якому кріпиться кілька десятків роликів. Перевага ручного механічного «масажера-доріжки» у тому, що з його допомогою можна дістатися до будь-якої частини тіла.

Самомасаж проводиться наступним чином. Масажер бере шнур за ручки, притискає валики до тіла та по черзі переміщує шнур то в одну, то в іншу сторону. Ось приклад самомасажу за допомогою роликової доріжки на спині. Масажер тримають за ручки і заносять за спину. Якщо, наприклад, ліва рука зігнута вище плеча, то права опускається вниз за спиною. Потім верхня рука тягне рукоятку масажера вгору, натискаючи валиками на масажовану частину спини, а нижня – вниз, у вихідне положення, не натискаючи на м'язи. Такі рухи потрібно робити 5-7 разів на різних ділянках. Таким чином, за допомогою масажера масажується велика частина лівої частини спини та нижня частина правого боку. Слід зазначити, що з одного й того ж вихідного положення можна масажувати верхні пучки трапецієподібних м'язів лівого боку, при цьому масажер переміщається від шиї до плечового суглоба.

Робиться 5-6 масажних рухів. Потім змінюється положення рук і масажується права сторона спини та верхні пучки м'язів трапеції. Під час масажу спини можна міняти позу: потім злегка нахилятися вперед, та випрямлятися. Це дозволить більш ретельно масажувати всі м'язи спини. За допомогою механічного «масажера-доріжки» проводиться масаж на інших частинах тіла. Масаж краще робити на оголеному тілі, але робити це можна і через тренувальний костюм, а в робочих умовах – через одяг. Тривалість сеансу становить 8-10 хвилин (спина – 2 хвилини, груди – 1,5 хвилини, тазова область – 1 хвилина, стегно – по 2 хвилини, гомілка – 1 хвилина, живіт – 0,5 хвилини).

Механічний «масажер-доріжку» можна використовувати прямо у ванні, після того як м’язи розігріються. При цьому тривалість самомасажу може становити до 8 хвилин.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність впливу тренажерів для ніг;
2. Сутність впливу тренажерів для різних ділянок тіла.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості застосування тренажерів для ніг;
2. Охарактеризувати особливості застосування тренажерів для різних ділянок тіла.

Рекомендована література: [1-7].

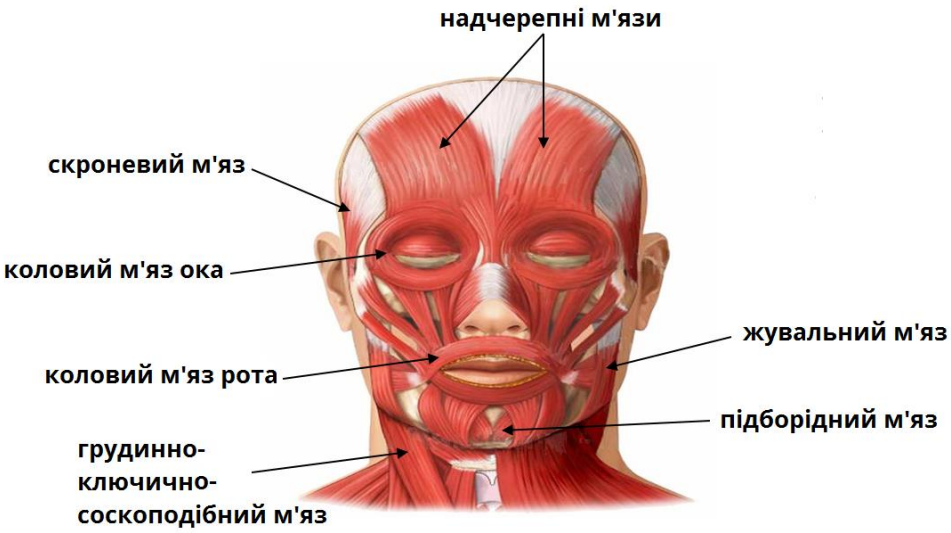
Тема 13. Розташування м’язів тіла

Стислий зміст самостійної роботи

М’язи голови

Розрізняють мімічні та жувальні м’язи голови.

Мімічні розташовані на обличчі. У людини вони добре розвинені. Одна точка їх фіксації – кістки обличчя, інша – шкіра або слизова оболонка. Під час скорочення вони змінюють положення та глибину складок шкіри та надають обличчю того чи іншого виразу.



Надчерепний м’яз – зміщує шкіру склепіння черепа, піднімає брови та розширює щілину повік.

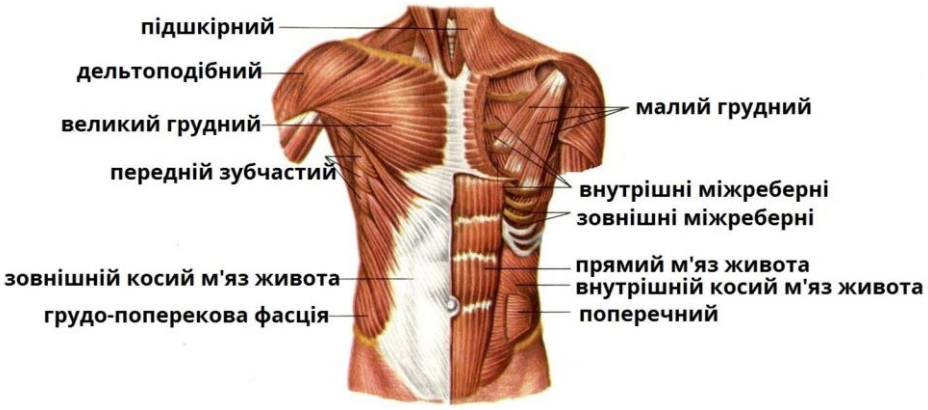
Коловий м’яз ока – змикає повіки, розширює сльозовий мішок, тягне брови донизу.

Коловий м’яз рота – закриває ротову щілину, в результаті чого губи витягуються та притискаються до зубів.

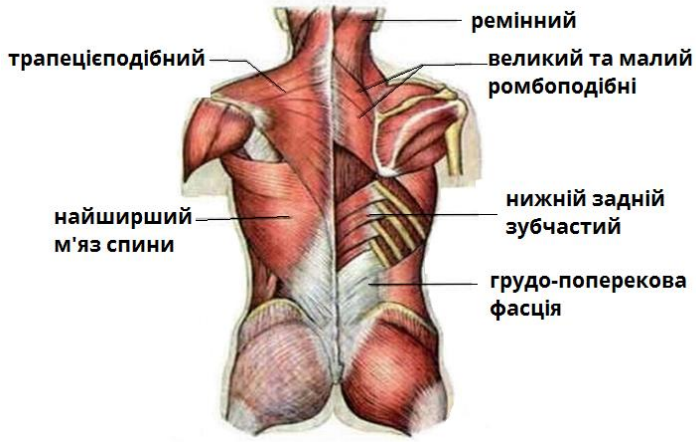
Основна функція жувальних м’язів – рухати нижню щелепу, піднімати її та висувати вперед.

М’язи шиї – усі парні. Їх основні функції – при двобічному скороченні відводити голову назад, а при однобічному – у бік м’яза, що скорочуються.

М’язи тулуба



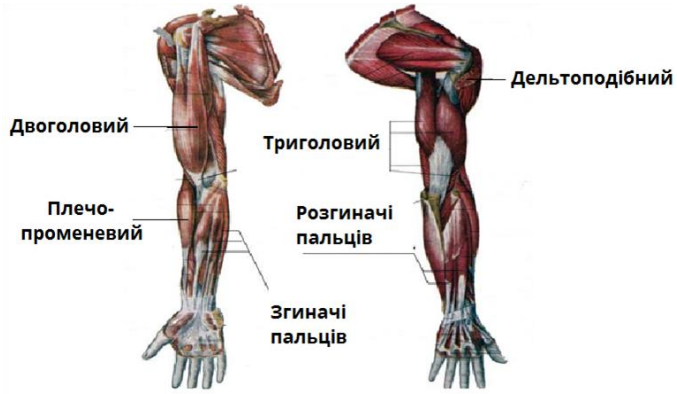
Основними м’язами живота і грудей є: малий грудний; внутрішні міжреберні; зовнішні міжреберні м’язи; прямий м’яз живота; внутрішній косий м’яз живота; поперечний м’яз; грудо – поперекова фасція; зовнішній косий м’яз живота; передній зубчастий; великий грудний; дельтоподібний; підшкірний.



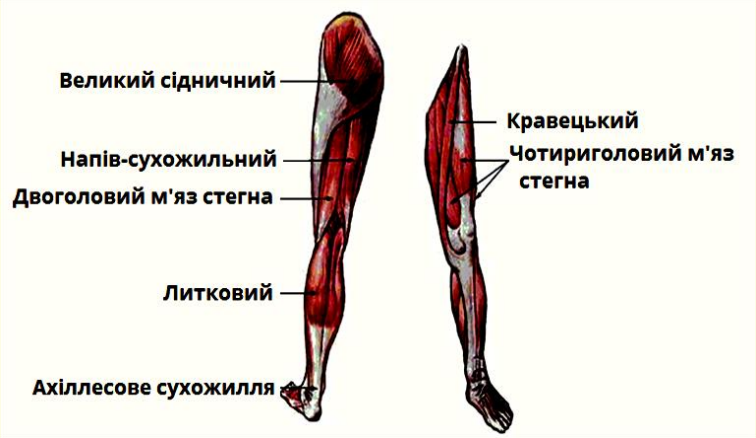
Основними м’язами спини є: трапецієподібний м’яз, найширший м’яз спини, ремінний м’яз, великий та малий ромбоподібні м’язи, нижній задній зубчастий м’яз, грудо-поперекова фасція.

М’язи кінцівок

Основними м’язами верхніх кінцівок є: дельтоподібний, двоголовий, плечо-променевий, триголовий, розгиначі пальців, згиначі пальців.



М’язи нижніх кінцівок: великий сідничний, напів-сухожильний, кравецький, чотириголовий м’яз стегна, двоголовий м’яз стегна, литковий, Ахіллесове сухожилля.



Мета роботи

Знати:

1. М’язи, що розташовуються спереду тіла;
2. М’язи, що розташовуються ззаду тіла.

Уміти:

1. Охарактеризувати структуру м’язів, що розташовуються спереду тіла;
2. Охарактеризувати структуру м’язів, що розташовуються ззаду тіла.

Рекомендована література: [1-7].

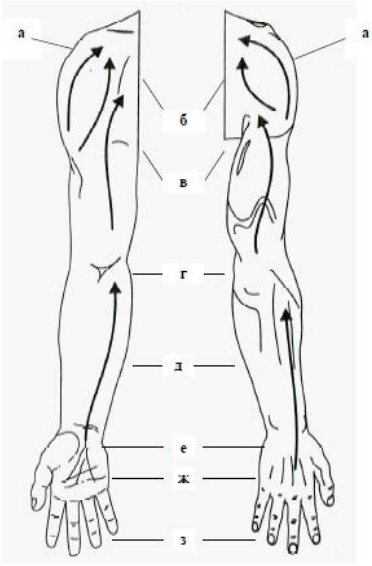
Тема 14. Напрямок масажних рухів

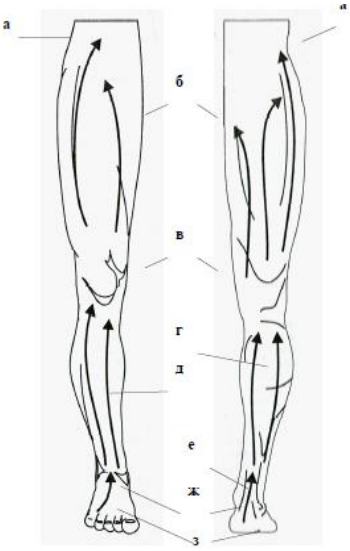
Стислий зміст самостійної роботи

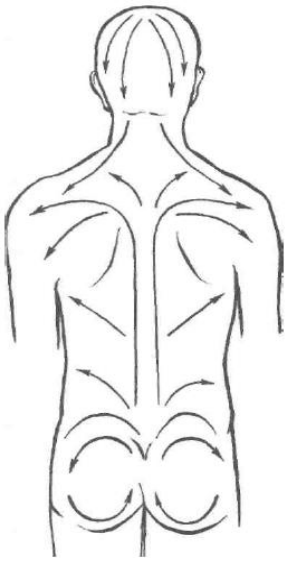
Мал. 1. Напрямок масажних ліній на верхніх кінцівках: а) плечовий суглоб, б) дельтоподібний м’яз, в) внутрішня та зовнішня поверхні плеча, г) ліктьовий суглоб, д) внутрішня та зовнішня поверхні передпліччя, д) променево-зап’ястний суглоб, ж) задня та долонна поверхня кисті, ж) пальці кисті.

Мал. 2. Напрямок масажних ліній на нижніх кінцівках: а) тазостегновий суглоб, б) задня і передня поверхні стегна, в) колінний суглоб, г) литковий м’яз, д) передня поверхня гомілки, д) Ахіллове сухожилля, ж) гомілковостопний суглоб, ж) верхня і підошовна поверхні стопи, е) пальці ніг.

Мал. 3. Напрямок масажних ліній на тілі.







Мал. 1. Мал. 2. Мал. 3.

Мета роботи

Знати:

1. Напрямки масажних рухів під час масажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості напрямку масажних рухів.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 15. Використання масажних прийомів у поєднанні на окремих ділянках тіла

Стислий зміст самостійної роботи

На загальний масаж у спортивній практиці затрачають від 45-60 хвилин і це залежить від маси тіла пацієнта. Під час загального спортивного масажу дотримуються наступної послідовності масажу ділянок тіла: спина і шия – 10-15 хв., в/кінцівки – 8-10 хв., сідниці та н/кінцівки – 15 хв., грудна клітка – 8-10 хв., н/кінцівки (передня поверхня) – 8-10 хв., живіт – 6-8 хв.

У сеансі масажної процедури застосовують основні та додаткові прийоми масажу: витискання – 20%, розминання – 60%, розтирання – 15%, погладжування, рухи та ударні прийоми – 5%.

Короткочасний масаж застосовують через 15-20 хв. після тренування, коли частота серцевих скорочень майже досягає норми.

Протягом 20-30 хв. масажують ті групи м'язів, на які припадало основне тренувальне навантаження, приділяючи значну увага масажу суглобово-зв'язкового апарату. На прийоми розминання відводиться 80% часу, на витискання і розминання – 15% та 5% – на всі інші прийоми.

Короткочасний масаж варто починати зі спини. Після 4-6 комбінованих погладжувань виконують 6-8 витискань (основним методом), легкі розминання довгих м'язів спини, основою долоні 3-5 разів та найширшого м'яза (подвійне кільцеве розминання, основою долоні, супроводжуючи кожний прийом потрушуванням). Потім розтирають міжреберні проміжки, фасції трапецієподібного м'яза вздовж хребта.

У такому ж порядку масажують шию, але з меншою інтенсивністю.

У ділянці таза після погладжувань виконують енергійні розминання: подвійне колове, основою долоні, які супроводжують потрушуванням.

Закінчують масаж на сідничних м'язах комбінованим погладжуванням.

Після цього роблять масаж грудної клітки – 2-3 погладжування, 3-4 витискання, розтирання міжреберних проміжків і підреберного кута, ординарне розминання, подвійне колове. Закінчують масаж потрушуванням.

Масаж стегна роблять у положенні лежачи на спині, під коліном знаходиться валик. Виконують прийоми погладжування, 4-5 витискань, глибокі прийоми розминання (подвійне ординарне, подвійне кільцеве). Після кожного розминання виконують прийоми валяння. Закінчується масаж стегна потрушуванням та погладжуванням.

Масаж гомілки виконують у вихідному положенні нога зігнута в коліні. Масажують литковий м'яз, виконуючи прийоми погладжування, 3-4 витискання, розминання (ординарне, подушечками всіх пальців). Кожний прийом розминання супроводжується потрушуванням.

Під час масажу стопи застосовують прийоми погладжування, витискання, розминання основою долоні. Закінчується масаж нижньої кінцівки струшуванням.

Верхні кінцівки масажують у положенні лежачи на спині або на животі.

Під час виконання масажної процедури рекомендують використовувати різні розтирання. Усі мазі, що використовуються під час масажу поділяють на дві групи. До першої групи належать різні мазі, присипки, які попереджають подразнення шкіри під час масажу. Ці речовини нейтральні за складом, не викликають подразнення шкіри, легко змиваються. Літературні дані та досвід засвідчують, що спортивний масаж краще виконувати без присипок та мазей. Проте за чутливої шкіри у спортсменів або відсутності у фахівця з масажу досвіду та раціональної техніки бажано використовувати мазі. Не бажано застосовувати мазі під час виконання розминання й ударних прийомів.

До другої групи належать речовини, що посилюють ефект від масажних прийомів. Їх рекомендується застосовувати під час зігрівального, попереднього та лікувального масажу. Використовувати будь-які нові розтирання треба обережно. Незначну кількість речовини розтирають на поверхні шкіри завбільшки з долоню та визначають реакцію спортсмена (за реакцією шкіри та самопочуттям). Слід також враховувати, що чутливість шкіри до розтирань неоднакова на різних ділянках тіла одного й того ж спортсмена.

Застосовують розтирання після попереднього масажу, після тренувального масажу, перед попереднім та тренувальним масажем у поєднанні з лікувальним, гігієнічним масажем у вигляді компресів на визначені ділянки тіла, разом з фізіотерапевтичними процедурами після лікувального масажу.

Останнім часом в умовах тренувань та змагань у всіх видах спорту застосовують спортивний масаж у поєднанні з різними зігрівальними розтираннями. Таке поєднання впливає на інтенсивність фізичного навантаження, сприяє відновленню працездатності після сеансу відновного масажу.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність вимог до масажних прийомів у поєднанні на окремих ділянках тіла.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості методики масажу спини;
2. Охарактеризувати особливості методики масажу шиї;
3. Охарактеризувати особливості методики масажу живота.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 16. Методика та техніка проведення масажу за допомогою механічного масажера-доріжки

Стислий зміст самостійної роботи

Широкого поширення набула ручний механічний масажер-доріжка, що використовується тільки для самомасажу. Цей пристрій можна використовувати в будь-яких умовах – вдома на відпочинку, у відрядженні; вона корисна всім та надає гарний результат.

Метод масажу з кульковою доріжкою повинен бути приблизно таким. Починайте сеанс масажу зі спини. Масажер тримають за ручки і заносять за спину. Потім верхню руку тягнуть ручкою масажера вгору, натискаючи кульками на масажовану частину спини, а нижню вниз, в початкове положення, не натискаючи на м’язи. Таких рухів потрібно робити по 5-7 на різних ділянках.

Потім змінюють положення рук і знову виконують 5-7 рухів. В цьому випадку можна змінити позу: потім злегка нахилитися вперед, потім випрямитися. Це дозволить більш ретельно промасажувати всі м'язи спини.

Після цього м'язи спини масажують по-різному: масажер тримають так, щоб мізинці були повернуті до кульок, а великі – до кінця ручки. Масажер встановлюють поперек тулуба у ділянці попереку та, переміщаючи його вправо, потім вліво, масажують спину від тазової області до пахвовій ямці. Зробіть 5-8 рухів, повторіть їх 5-8 разів. Потім ручки масажера перехоплюють (великі і вказівні пальці повертають до кульок) і переносять його на верхню частину спини. Масаж продовжують робити поперек верхньої частини спини, одночасно масажуючи плечі. Виконують також 5-8 рухів 3-5 разів. Далі масажують бічну частину тіла. Масажер встановлюється над гребенем клубової кістки (якщо з правого боку, потрібно повернути плечі вліво та масажувати правий бік, і навпаки). Виконайте по 5-7 рухів по 3-4 рази з кожного боку.

При зайвій вазі (особливо в області малого тазу) масаж бічних зон слід поєднувати з масажем живота. Масаж верхніх пучків м'язів трапеції (верхніх пахв) проводиться наступним чином. При масажі правого плеча права рука захоплює масажер спереду (з боку грудей), а ліва ззаду (за спиною), і навпаки. Масажер розташовується біля шиї. Поступово вона переміщається до плечового суглоба (до дельтоподібного м'яза). Виконайте 5-7 рухів, повторюючи їх по 3-4 рази з кожного боку.

Шию масажують поперек. Рухи спрямовані вниз від лінії росту волосся до спини. Вони виконуються невеликими «штрихами». Всього зробіть 5-7 рухів та повторіть їх 3-4 рази. Під час масажу корисно робити нахили голови: вперед, назад, в сторони. Масаж шийних та трапецієподібних м'язів (плеча) дає особливо хороший результат при відкладеннях солей, болях різного походження у верхній частині спини та шиї, а також є профілактичним засобом при різних захворюваннях у цій ділянці. Груди масажують у всіх напрямках: поперек, уздовж та по діагоналі. У кожну сторону виконується по 4-6 рухів 2-3 рази. Масаж тазової області починають знизу (з підсідничних складок). Рухи

спочатку потрібно виконувати горизонтально, а потім в інших напрямках. При масажуванні тазової області рекомендується подавати таз вперед, а потім назад. Поєднання рухів та масажу дозволяє надати більш глибокий вплив на м'язи та зв'язковий апарат.

Стегно починає масажуватися від задньої поверхні при положенні масажованого сидячи, гомілка зігнута. Масаж роблять від колінного суглоба до пахової області. В одному положенні масажують зовнішню та внутрішню бічні ділянки. Слід пам'ятати, що в зовнішній ділянці, де знаходиться фасція стегна, масаж може бути жорстким, а у внутрішній ділянці, де розташовані ніжні м'язи, він виконується легко, м'яко. На стегно роблять близько 7-8 рухів 3-4 рази. Масаж задньої частини стегна також проводиться в положенні стоячи. Центр ваги тіла переноситься на немасажовану ногу, а масажована злегка висувається вперед. Задню поверхню також можна масажувати в положенні, коли стопа знаходиться на узвишші. У такому ж положенні масажуються бічні ділянки стегна.

Масаж передньої поверхні стегна проводиться при положенні масажованого сидячи, нога згинається та опускається на підлогу. Масажер захоплюється максимально вузько (або намотується на руки) та робиться 5-7 рухів (3-4 рази) від колінного суглоба аж до пахової області. При русі рук горизонтально масажується тільки передня частина стегна, але якщо опустити руки та виконувати рухи вертикально, то масажуються бічні ділянки. При масажі передньої поверхні стегна масажована нога може стояти на стільці або іншому узвишші.

Масаж гомілки починають з литкового м'яза. Нога ставиться на узвишші (лава, крок, стілець). Масажні рухи виконуються від стопи до коліна (підколінна ямка не масажується). Під час масажу потрібно злегка нахилитися вперед, піднявши руки до кульок якомога вужче.

Масажувати литковий м'яз можна сидячи на стільці (нога зігнута, носок злегка відтягнутий) або стоячи (нога злегка висунута вперед, тулуб нахилено).

Зовнішня частина гомілки – під передні великогомілкові м’язи найчастіше підкладається якийсь предмет.

Рухи робляться як поперек, так і уздовж м’язових волокон. У всіх цих положеннях виконується 7-9 рухів 3-4 рази. Масаж живота виконується в положенні сидячи або стоячи. Масажер встановлюється внизу живота та виконує 6-7 рухів 3-4 рази, поступово піднімаючись вгору до грудей. Після цього змінюється положення рук та виконується 2-3 руху по діагоналі – 2-3 рази в одну сторону, потім в іншу (потім ліва рука вгорі, потім права). У цих же положеннях проводиться масаж великих грудних м’язів (тільки у чоловіків).

Мета роботи

Знати:

1. Сутність техніки проведення масажу за допомогою механічного масажера-доріжки;
2. Сутність методики проведення масажу за допомогою механічного масажера-доріжки.

Уміти:

1. Охарактеризувати техніку проведення масажу за допомогою механічного масажера-доріжки;
2. Охарактеризувати методику проведення масажу за допомогою механічного масажера-доріжки.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 17. Методика та техніка проведення загального апаратного масажу під водою

Стислий зміст самостійної роботи

Під час загального масажу за допомогою гідравлічної установки масажований повинен лежати розслабленим та не докладати зусиль, щоб утримати тіло у воді на певному рівні та у певному положенні. Якщо масаж проводиться в звичайній ванні, то масажований тримає перед собою руки вниз та регулює занурення ними тіла. Голову опускають у воду до лінії рота, щоб було легко дихати. У спеціальній ванні, призначеній для гідромасажу,

натягується сітка гамака або три-чотири нерухомих пояса так, щоб тіло масажованої людини знаходилося на певній глибині. Іноді у ванну ставлять розкладне ліжко. Це дозволяє спортсмену розслабити все тіло. Температура води повинна бути такою ж, як і температура тіла, або на 2-3° вище.

Масаж спини. Спочатку робимо погладжування. Для цього наконечник шланга, що подає воду, встановлюється на такій відстані від масажованої області, щоб струмінь злегка поширювався по тілу і була чутлива тільки до шкіри. Наконечник шланга повинен розташовуватися по відношенню до корпусу під кутом від 35 до 45°. Масажист однією рукою бере наконечник, а інший вимірює відстань від нього до масажованої області та регулює силу напору води. Струмінь повинен бути спрямований від тазової області вгору до голови. Погладжування виконується на трьох-чотирьох лініях, спочатку з одного боку спини, потім з іншого. Після погладжування робиться віджимання. Наконечник тримають під тим же кутом, що і при погладжуванні, але відстань між ним та тілом скорочується до 5-7 см (в залежності від стану м'язів, ступеня хворобливості, рельєфу м'язів, виконуваного навантаження, часу на перезарядку, температури води, чутливості шкіри і т.д.).

Масаж виконується по чотири шість ліній з кожного боку спини по 3-4 рази. Наступний прийом – уздовж хребетного стовпа. Рухи кінчика повинні бути спіральної форми, круговими та спрямованими у протилежну сторону від хребта по двох-трьох лініях. Потім подібними рухами розминаються бічні ділянки і латіссімусні м'язи спини на двох-трьох ділянках. Після цього вони повертаються до довгих м'язів спини, але рухи виконуються зигзагоподібними 2-3 рази. Те ж саме робиться на латіссімусових м'язах спини. Після масажу додатково масажують верхні пучки трапецієподібної м'язи та ділянки навколо лопаток на обох половинах спини.

Почніть зі здавлювання з нижнього внутрішнього кута лопатки вгору та в сторону плечового суглоба. Поступово досягають верхніх пучків трапецієподібного м'яза. Робиться це 1-2 рази з правого боку та з лівого. У цих же напрямках кругове розминання виконується 2-3 рази. Закінчують масаж на

верхній частині спини струшуванням, яке проводиться невеликими «погладжуваннями» у різні боки. Кінчик повинен розташовуватися перпендикулярно 5-7 см від масажованої зони. Після цього приступають до розтирань. Виконується в основному на суглобах, поперековому відділі, стопах. Рухи можуть бути різними: прямими, зигзагоподібними і т.д. Ця техніка виконується жорстко. При прямолінійному розтиранні наконечник встановлюється перпендикулярно. Рухи виконуються від крижової області вгору у п’ять-шість ліній.

Періодично слід знімати м’язову напругу. Для цього однією рукою шланг знімається на деяку відстань або взагалі віддаляється струмінь, а іншою погладжується. Потім проводяться такі види розтирань: зигзагоподібне (по тих же лініях, що і прямолінійний), круговий (рухи виконуються зліва направо, потім справа наліво), розтирання «штрихування» (2-3 коротких прямолінійних рухи («штрихи») в одному місці, потім, рухаючи кінчиком на 2-3 см вгору, на інше; і так кілька разів по всій масажованої області). Закінчують точковим розтиранням. Наконечник встановлюють строго перпендикулярно 10-15 см від корпусу та поступово скорочують цю відстань аж до дотику корпусу. Потім наконечник знову відводиться на колишню відстань. Робиться це по чотирьох-п’яти пунктах 2-3 рази. Закінчуйте масаж на спині струшуванням та погладжуванням.

Масаж спини також можна проводити за цією технікою: спочатку погладжування здійснюється з дальньої сторони, потім з ближнього боку; Відразу після цього їх починають здавлювати (також з дальнього боку та з ближнього), а потім розминати довгі та латіссімусові м’язи (спочатку з дальньої сторони, потім з ближнього). Після цього приступають до розтирання поперекового відділу, міжреберних просторів, фасцій трапецієподібної м’язи, навколо плечового суглоба і т. д. (з одного боку, потім з іншого). Закінчивши розтирання, зробіть струшування та погладжування.

Масаж шиї. Шию масажують в тих же напрямках, що і при ручному масажі, тобто від лінії росту волосся вниз до спини більш чутлива, ніж в інших

зонах, і, крім того, шия мало занурена у воду, тому сила потоку тиску повинна бути строго регламентована. Шию також можна масажувати у лежачому положенні.

Масаж рук. Помасажуйте ближню руку. Починають з погладжування внутрішньої частини плеча, рухи повторюються 2-3 рази (наступні більш глибокі прийоми проводити в цій області не можна). Далі роблять здавлювання на біцепсах та трицепсах м'язів 2-3 рази, розминаючи 2-3 рази, погладжуючи та струшуючи. Потім проводиться коротке розтирання навколо ліктьового суглоба – переважно із зовнішнього боку навколо ліктьового відростка. Внутрішня частина передпліччя масажується так само, як і плече, тільки жорсткіше. У такому ж положенні масажуйте долонну поверхню кисті. Потім руку несуть вгору перед собою та масажують по зовнішній поверхні плеча.

Тазовий масаж. Починають масаж у ділянці малого тазу з погладжування, яке проводять від підсідничної складки вгору та в сторону по трьох-чотирьох лініях, потім то з одного боку, то з іншого 2-3 рази.

Потім 2-3 рази стискають по тих же лініях, але кінчик підносять ближче до масажованої області й тримають під кутом 35-45°. Розминання починається зигзагоподібними рухами. Далі проводиться кругове розминання по трьох-чотирьох лініях 2-3 рази. Між повторами рекомендується проводити одне стискання один раз.

Розтирання у ділянці малого тазу спочатку проводять на крижах. Використовуються такі прийоми: 1) пряме розтирання по двох-трьох лініях з одного боку в інший; 2) кругове розтирання по тих же лініях, але кола повинні бути значно менше, ніж при розминанні; 3) зигзагоподібне тертя по тих же лініях. Навколо куприка проводять підковоподібне, прямолінійне та кругове розтирання. Після цього розітріть навколо тазостегнового суглоба то з одного, то з іншого боку. Закінчите розтирання по гребеню клубової кістки, в місцях прикріплення м'язів та переходу їх в сухожилля. При розтиранні кінчик розташовують перпендикулярно.

Завершіть масаж у ділянці малого тазу струшуванням.

Масаж задньої частини стегна. Після двох-трьох помахів кінчик підносять ближче до масажованої області і стискають. Спочатку на внутрішній поверхні стегна, потім на зовнішній. Шкіра на внутрішній поверхні дуже чутлива, тому з масажованої області видаляється наконечник або змінюється форма струменя, зменшується кількість рухів. Після віджимання приступають до замісу. Спочатку виконується кругове розминання, причому кружечки повинні бути близько 4-5 см у діаметрі. Розминання зигзаґом виконується на п’яти-шести лініях. Розминання рекомендується чергувати з віджиманням. Розтирання виконується на зовнішній стороні стегна (на фасції). Закінчуйте масаж стегон струшуванням і погладжуванням.

Масаж колінного суглоба. У ділянці колінного суглоба розтираються переважно бічні зони. Підколінну ямку не масажують. Додатково можна зробити масаж над колінною чашечкою у місцях переходу м’язів стегна в сухожилля. Після цього масажують литкові м’язи по черзі (за тією ж схемою, що й м’язи стегна), Ахіллове сухожилля, п’яту та стопу. Якщо пристрій ванни не дозволяє перейти на іншу сторону, то масаж м’язів стегна та литкових м’язів проводиться по черзі.

Після масажу задньої поверхні тіла масажований перевертає грудну клітку вгору, а масаж починається з грудей, потім масажує руки, м’язи стегон та колінні суглоби, передню поверхню гомілки, стопи. Техніка та методика аналогічна тим, які використовуються на задній частині тіла. Завершення масажу живота. Послідовність прийомів однакова, але виконуються вони з меншою силою.

Сеанс загального масажу відводиться до 20-25 хв. Час приватного масажу не повинен перевищувати 6-10 хвилин. Більше уваги приділяється таким ділянкам, як поперековий відділ, ділянка уздовж хребетного стовпа, найдовші і латіссімусні м’язи спини, верхні пучки м’язів трапеції та інші ділянки, які більш завантажені у даному виді спорту або при виконанні конкретних вправ. Враховується і мета масажу.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність техніки проведення загального апаратного масажу під водою;

2. Сутність методики проведення загального апаратного масажу під водою.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості техніки проведення загального апаратного масажу під водою;

2. Охарактеризувати особливості методики проведення загального апаратного масажу під водою.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 18. Відновлювальний масаж в різних видах спорту

Стислий зміст самостійної роботи

Найважливішими із завдань підготовки спортсмена є відновлення й підвищення його працездатності. Поряд з фізичною й психологічною підготовкою спортивний відновлювальний масаж сприяє підвищенню працездатності спортсменів, зростанню спортивних результатів. Для того щоб відновлення організму здійснювалося швидше, необхідно використовувати після навантажень масаж (як під час тренувань, так і під час змагань).

От чому масаж є важливим елементом спортивного тренування. У зв’язку з тим, що останнім часом відбувається збільшення обсягу й інтенсивності тренувального навантаження, спортивному відновлювальному масажу надається велике значення. Найкращий ефект досягається при проведенні відновлювального масажу безпосередньо після гідропроцедури (теплий душ, 5-12-хвилинні ванни, плавання в басейні) або парової лазні, що сприяють розслабленню м’язової тканини. Можливо й додаткове використання вібраційного, пневмомасажу або масажу під водою.

На сьогоднішній день паралельно поряд з відновлювальним масажем як допоміжні засоби застосовують фізіотерапію (ультрафіолетове і інфрачервоне

опромінювання й ін.), дихання киснем, аутогене тренування. При застосуванні відновлювального масажу у першу чергу враховується характер виконаного навантаження (обсяг, інтенсивність та ін.).

При цьому варто мати на увазі, що після тривалих та інтенсивних навантажень стомлення зберігається довше, ніж після короткочасних. У результаті чого спортсмен не може досягти звичайного рівня працездатності протягом двох та більше діб. Спортсмени, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, за короткий проміжок часу витрачають велику кількість енергії. У м'язах відбувається прискорений розпад енергетичних речовин в анаеробних умовах, кількість продуктів розпаду різко зростає. Коли робота закінчується, то відбувається заповнення кисневого боргу. Тому до відновлювального масажу переходять тільки після того, як пульс і частота подиху спортсмена повернулись до норми після навантажень. Як правило, проміжок часу між навантаженнями й масажем становить 10-15 хвилин. Тривалість сеансу масажу залежить від виду спорту та може становити 5-10 хвилин. З особливою старанністю масажуються ті м'язи, на які покладається основне навантаження. На змаганнях у легкій атлетиці, плаванні, велоспорті, футболі, східних єдиноборств та інших видів спорту випадки максимального навантаження нерідкі. Тому з набору прийомів відновлювального масажу, проведеного у перерві між навантаженнями, необхідно виключити поглажування, тому що воно сприяє розслабленню м'язів та уповільнює рухову реакцію. Рекомендується застосовувати вижимання, розминання (особливо подвійне ординарне, подвійне кільцеве), розтирання основою долоні й подушечками пальців. Після кожного прийому розминання варто виконувати струшування. Коли перерви між навантаженнями становлять 1,5-3 години, то корисно робити відновлювальний масаж у душі або після 3-4-хвилинного перебування у сухоповітряній лазні. Тривалість масажу повинна бути 7-15 хвилин.

Якщо умови не дозволяють провести такий масаж, то потрібно виконати сухий відновлювальний масаж. По закінченні сеансу масажу спортсмен

повинен одягтися та провести якийсь час у спокої. Через годину бажано провести повторний сеанс 5-хвилинного приватного відновлювального масажу. Якщо перший сеанс відновлювального масажу проводиться безпосередньо після виступу спортсмена, то відновлювальний період буде проходити набагато швидше й рівномірніше, при цьому буде підвищуватися працездатність. Біг на середні дистанції – надпотужна робота.

Безкисневий розпад речовин у м'язах дуже великий із самого початку. У результаті чого в організмі спортсмена виникає нестача кисню, киснева заборгованість зростає, відбуваються значні накопичення недоокислених продуктів розпаду у м'язах та великі біохімічні зрушення в крові (ацидоз). Сеанс відновлювального масажу, що повинен проводитися після фізичного навантаження такого роду, призначається через 10-12 хвилин. У цьому випадку тривалість сеансу становить 12 хвилин – по 6 хвилин на кожну ногу: 4 хвилини на стегно, 2 хвилини на гомілку. Навантаження субмаксимальної потужності, як і максимальної, може виконуватися повторно.

Після першого навантаження відновлювальний масаж проводиться, щоб найшвидше прискорити відновлення працездатності спортсмена до початку виконання повторної роботи. Особливо ретельно масажуються ті групи м'язів, що виконували значне навантаження.

Застосування масажу у тренувальному та змагальному процесі різних видів спорту є необхідним аспектом для оптимальної побудови підготовки спортсменів. Дотримання правильного дозування масажу у різних зонах тіла спортсменів та використання різних прийомів вносить вагомий вклад у підготовку до специфічного тренувального навантаження у кожному виді спорту, а також сприяє ефективному відновленню організму атлетів.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність масажу в ігрових видах спорту;
2. Сутність масажу у водних видах спорту;
3. Сутність масажу у зимових видах спорту;

4. Сутність масажу в індивідуальних видах спорту.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості масажу в ігрових видах спорту;
2. Охарактеризувати особливості у водних видах спорту;
3. Охарактеризувати особливості у зимових видах спорту;
4. Охарактеризувати особливості в індивідуальних видах спорту.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 19. Гігієнічний фізкультурно-спортивний масаж

Стислий зміст самостійної роботи.

Масаж під час фізичних вправ підрозділяється на два види: профілактичний (попередній) і відновлювальний:

а) профілактичний (попередній) масаж проводиться перед фізичними вправами (біг, гімнастика, аеробіка, плавання, теніс, рухливі ігри, катання на лижах, ковзанах і т.д.) з метою прискорення процесу роботи. Відомо, що недооцінка розминки часто є причиною різного роду травм опорно-рухового апарату, які знижують рухові можливості організму. Тим часом розігрів може частково замінити масаж, що, в свою чергу, дозволяє посилити периферичний кровообіг, підвищити температуру тіла, активізувати центральну нервову систему та нервово-м’язовий апарат, підвищити еластичність та рухливість зв’язок і сухожиль. Все це необхідно для швидкого, м’якого входу в робочий рівень з меншими витратами енергії.

У методі попереднього масажу в основному використовуються такі прийоми: «віджимання», «розминання», «розтирання» та «рухи». Слід зазначити, що якщо майбутня робота дає навантаження в основному на сумково-зв’язковий апарат, то в сеансі масажу більше часу має бути приділено «розтирання» та пасивним рухам. Цим прийомам у сеансі слід приділяти до 50-60% часу. Якщо основна робота припадає на нервово-м’язовий апарат, то в основному використовується техніка «розминання» (60-70%). Для швидкого зігрівання, а також з метою тривалого підтримання тепла в окремих м’язах та суглобах при профілактичному масажі використовуються різні зігріваючі мазі і

лікувальні втирання («Алжипан», «Апизартрон», «Нікофлекс», «Тигрова мазь», «Фіналгон» та ін.).

Сеанс профілактичного масажу закінчується рухами. Перед початком руху суглоби та м'язи необхідно попередньо підготувати, розігріти, ретельно розтягнути м'язові, зв'язкові, судинні та нервові пучки за допомогою технік розминки (вище і нижче суглоба) та розтерти безпосередньо сам суглоб. Сеансу профілактичного (попереднього) самомасажу відводиться від 7 до 15 хвилин, який проводиться за 3-5 хвилин до фізичних вправ.

б) відновлювальний масаж (самомасаж) проводиться після фізичних вправ з метою зняття м'язової втоми, зниження нервової напруги, швидкого відновлення працездатності, а також для профілактики та лікування деяких захворювань і травм, що виникають в процесі спортивної діяльності. Відновлювальний масаж проводиться у вигляді загального масажу (до 25-30 хв) та локального (до 10-15 хв).

Відновлювальний масаж застосовується на ті частини тіла й м'язи, які несли основне навантаження. На сеансі відновлювального масажу з метою прискорення крово- і лімфотоку, а також для виведення продуктів розпаду з м'язів слід спочатку масажувати проксимально розташовані та більші об'ємні м'язи, а потім і дистальні ділянки тіла, що сприяє реалізації принципу всмоктувального ефекту.

За такою схемою після масажу спини масажують частини тіла та групи м'язів, які несуть основне навантаження, наприклад, при втомі рук – плеча, передпліччя, кисті, при втомі ніг – стегна, гомілки, стопи. Така методика створює умови для відтоку лімфи і венозної крові, а також виводить з організму токсичні та непотрібні продукти обміну речовин.

У метод сеансу відновного масажу можуть бути включені такі прийоми і їх відсоток часу: а) погладжування – до 5%; б) віджимання – до 15-20%; в) розминання – до 60-65%; г) розтирання – 10%; д) техніки струшування – 10%. Сеанс відновлювального масажу починається й закінчується широким

погладжуванням спини та комірцевої зони. Масаж кистей та ніг бажано починати й закінчувати струшуванням всієї кінцівки.

Масаж рук і ніг слід проводити при початковому положенні масажованого лежачи на спині. Таке початкове положення тіла має перевагу перед лежачим положенням на животі і у тому, що масажована кінцівка знаходиться практично у вертикальному положенні, що сприяє природному відтоку венозної крові та лімфи з підлеглих тканин. Дуже корисно масажувати в лазні після гарної розминки у парильні.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність видів гігієнічного фізкультурно-спортивного масажу;
2. Сутність проведення гігієнічного фізкультурно-спортивного масажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості проведення гігієнічного фізкультурно-спортивного масажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 20. Гігієнічний реабілітаційно-оздоровчий масаж

Стислий зміст самостійної роботи

Реабілітація – це комплекс заходів (на етапах лікувально-спортивної реабілітації), за допомогою яких люди (спортсмени) поступово повертають втрачений в результаті захворювань (травми, патологічний стан) рівень здоров’я і якості життя, дозволяючи почати повноцінну трудову діяльність або тренування з певного виду спортивної діяльності. Розрізняють медичну та промислову реабілітацію. У системі медичної реабілітації на ранніх етапах лікування після перенесених хвороб та травм застосовується лікувальний масаж. Масаж готує пацієнта до застосування ЛФК.

Перерви між курсами лікування можуть тривати від одного до трьох місяців, в кожному окремому випадку це вирішується в залежності від захворювання, стану пацієнта та його віку. Вже після першого курсу лікування організм пацієнта досягає певного рівня здоров’я (особливо коли пацієнта

виписують зі стаціонару). Однак реабілітаційне лікування хворого не закінчується випискою зі стаціонару, а триває амбулаторно до повного одужання. У системі реабілітаційних установ на завершальному етапі відновлення працездатності пацієнтів, які перенесли травми або захворювання, більш важливе місце відводиться гігієнічної реабілітації та оздоровчого масажу.

Даний вид масажу проводиться після виписки пацієнта з стаціонару, та продовжує реабілітацію в медичних установах за місцем роботи або проживання. Застосовується для підтримки функціонального стану різних органів та систем організму після того, як ефект від попереднього курсу локального лікувального масажу відкладається, а також для прискорення адаптації пацієнта до стресів, готує пацієнта до більш раннього застосування лікувальної фізкультури, що сприяє швидкому відновленню втрачених професійних навичок. Цей вид масажу використовується у вигляді загального і локального. Курс реабілітаційно-оздоровчого масажу повинен складатися з 10-15 сеансів. Перші сеанси (2-4 сеансу) проводяться у вигляді відновлювального масажу, наступні сеанси повинні бути локальним масажем, з акцентом на область патологічного процесу, а також комірцеву ділянку та спину.

Використовуються всі основні методи масажу, обов’язково враховується стан здоров’я пацієнта та характер його травми. Масаж повинен бути легким, поверхневим, позитивно впливати на психоемоційний стан пацієнта. Гігієнічний реабілітаційний самомасаж в основному застосовується при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату (особливо при ударах, вивихах, переломах, розтягненнях), а також при захворюваннях периферичної нервової системи, після попередньої консультації з лікарем та конкретних рекомендацій про те, які методики, в якій послідовності і з якою тривалістю рекомендується використовувати самомасаж.

Слід зазначити, що з метою профілактики та лікування деяких захворювань і травм не завжди доступний самомасаж. По-перше, самомасаж – це додаткове фізичне навантаження для самого пацієнта, особливо при захворюваннях серцево-судинної системи, після важких травм опорно-рухового

апарату. По-друге, обмежує деякі можливості у зв'язку при відсутності спеціальних знань та досвіду людей. По-третє, не можна виконувати всі прийоми, особливо ті, які виконуються двома руками, при масажі широких м'язів спини, верхніх кінцівок, сідничних і великих грудних м'язів, верхніх пучків трапецієподібних м'язів. По-четверте, не можна максимально розслабити м'язи та масажувати деякі частини тіла, такі як м'язи довгої спини, особливо їх верхні частини, підлопаткові ділянки, міжреберні проміжки на спині.

Мета роботи

Знати:

1. Сутність проведення гігієнічного реабілітаційно-оздоровчого масажу.

Уміти:

1. Охарактеризувати проведення гігієнічного реабілітаційно-оздоровчого масажу.

Рекомендована література: [1-7].

3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДО КУРСУ «СПОРТИВНИЙ МАСАЖ»

1. Використання аромамасел. Показання до ароматерапії.
2. Відпрацювання техніки виконання допоміжних прийомів розминання: натискування пальцями, гребнем, основою долоні.
3. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розминання: поздовжнє, поперечне однією та двома руками, їх видів.
4. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розтирання.
5. Відпрацювання техніки виконання основних прийомів розтирання.
6. Відпрацювання техніки виконання погладжування II-IV пальцями.
7. Відпрацювання техніки виконання прийомів безперервної вібрації: долонною поверхнею одного пальця або декількох; долонею або її опорною частиною; кулаком (при масажі спини, живота, сідниць, стегон); із захопленням тканин кистями (при масажі м'язів та сухожилків).
8. Відпрацювання техніки виконання прийомів переривчастої вібрації: пунктування; поколочування; поплескування; рубання; шмагання.

9. Відпрацювання техніки виконання прогладжування

10. Вимоги до масажного столу.

11. Методичні рекомендації щодо виконання масажу волосяної частини голови.

12. Методичні рекомендації щодо виконання масажу шиї.

13. Напрацювання методики виконання загального масажу.

14. Напрацювання методики виконання масажу верхньої кінцівки.

15. Напрацювання методики виконання масажу живота.

16. Напрацювання методики виконання масажу нижньої кінцівки.

17. Напрацювання методики виконання сегментарно-рефлекторного масажу.

18. Організація праці масажиста. Документація.

19. Показання до призначення сегментарно-рефлекторного масажу.

20. Практичні рекомендації щодо проведення масажу спини.

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗВО

З тими ЗВО, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку до 40 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо ЗВО:

знає:

– короткі історичні відомості про спортивний масаж; школи лікувального масажу та їх основні відмінності;

– обладнання кабінету масажу;

– гігієнічні основи проведення процедури спортивного масажу;

– гігієнічні вимоги до пацієнта та масажиста;

– засоби догляду за руками масажиста;

– основні змащувальні засоби;

– показання і протипоказання до проведення спортивного масажу;

– фізіологічну дію спортивного масажу та його прийомів на тканини, органи та організм людини в цілому;

– загальні методичні вказівки до проведення спортивного масажу;

– способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;

– положення пацієнта і масажиста при проведені спортивного масажу;

– види, форми і техніки проведення загальноприйнятих прийомів спортивного масажу;

– методичні вказівки до проведення спортивного масажу різних частин тіла.

уміє:

– використовувати основні принципи спортивного масажу;

– дотримуватися гігієнічних норм до проведення процедури спортивного масажу, до масажиста, до пацієнта;

– доглядати за руками;

– демонструвати способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням процедури;

– вкладати пацієнта відповідно до методики і форми спортивного масажу;

– налагоджувати психологічний зв’язок з пацієнтом;

– складати програму спортивного масажу, вести відповідну документацію;

– володіти видами і методиками проведення загальноприйнятих прийомів: погладжування, розтирання, розминання, вібрації та визначати передбачену і непередбачену реакцію різних тканин;

– застосовувати техніку основних і допоміжних прийомів спортивного масажу.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Здобувач вищої освіти має представити презентацію у форматі PowerPoint відповідно до теми питання. Представлення одного питання оцінюється у 1 бал.

0,9-1 бал – оцінюється, якщо здобувач вищої освіти засвоїв теоретичний матеріал, який винесений на самостійну роботу, застосування для оформлення результатів самостійної роботи не тільки рекомендованої, а й додаткової літератури та творчого підходу; чітке володіння понятійним апаратом, методами та методиками метрології, стандартизації та управління якістю; вміння використовувати їх для виконання конкретних практичних завдань, розв'язання ситуацій. Оформлення результатів самостійної роботи повинно бути логічним та послідовним.

0,75-0,89 бала – оцінюється, якщо здобувач вищої освіти засвоїв теоретичний матеріал з відповідної теми який винесений на самостійну роботу, та наявне вміння орієнтуватися в ньому, усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних задач метрології, стандартизації та управління якістю; при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами. Оформлення виконаного завдання з самостійної роботи має бути послідовним.

0,6-0,74 бала – оцінюється, якщо здобувач вищої освіти студент не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.

0-0,59 бала – оцінюється, якщо здобувач вищої освіти не опанував навчальний матеріал з відповідної теми для самостійного опрацювання, не знає основних понять і термінів наукової дисципліни, не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення.

Максимальна оцінка за виконання самостійної роботи – 20 балів.

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”».

З дисципліни ЗВО може набрати до 80% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 20% підсумкової оцінки – на заліку. Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО під час лекцій та консультацій та опитувань ЗВО під час практичних занять. Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю. Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Якщо здобувач вищої освіти виконав всі види робіт протягом семестру, то він, за бажанням, може залишити набрану кількість балів як підсумкову оцінку і не складати залік. У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру, він складає залік.

Семестровий контроль у вигляді заліку проводиться під час сесії з трьома теоретичними запитаннями: (два по 7 балів максимум за кожне, 1-е – 6 балів). До залікової відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами заліку.

У випадку повторного складання заліку усі набрані протягом семестру бали анулюються, а повторний залік складається з трьома теоретичними питаннями: двома по 35 балів максимум за кожне та одним у 30 балів максимум. Залікові білети знаходяться у пакеті документів на дисципліну.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40 балів), він не допускається до складання заліку під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку відповідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється.

За результатами семестру в залікову відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності НУ “Чернігівська політехніка”».

6. Розподіл балів, які отримують ЗВО

Поточний контроль за модулями

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 1. ***Загальні відомості про особливості лікувального масажу***	**0…20**
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0…4
2 Активність на практичних заняттях	0…6
3 Самостійна робота	0…5
4 Модульна контрольна робота	0…5
Змістовий модуль 2. ***Особливості техніки масажних прийомів***	**0…20**
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
2 Активність на практичних заняттях	0…8
3 Самостійна робота	0…5
4 Модульна контрольна робота	0…5
Змістовий модуль 3. ***Особливості видів спортивного масажу***	**0…20**
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
2 Активність на практичних заняттях	0…8
3 Самостійна робота	0…5
4 Модульна контрольна робота	0…5
Змістовий модуль 4. ***Особливості видів спортивного масажу***	**0…20**
1 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
2 Активність на практичних заняттях	0…8
3 Самостійна робота	0…5
4 Модульна контрольна робота	0…5
Разом за змістові модулі	**0…80**
ЗАЛІК	**0…20**
Разом за курс	**0…100**

Рекомендована література

1. Кириленко Л. Г., Голуб Л. О. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. рекомендації. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2013. 94 с.
2. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.
3. Лікувальний масаж та мануальна терапія при окремих захворюваннях : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. І. Латогуз, А. С. Сушецька та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 52 с.
4. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж (курс лекцій та методичні рекомендації до практичних занять і лабораторних робіт): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017. 320 с.
5. Основи масажу / Л. О. Вакуленко та ін. Тернопіль : ТНПУ, 2013. 132 с.
6. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посібник. Харків, 2014. 175 с.
7. Спортивний масаж : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів: [б. в.], 2015. 54 с.