

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 практичних занять
для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія
(освітній ступінь бакалавр)

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 1
від 30 вересня 2022 р.

Чернігів 2022

УДК 615.825(072)

C-73

Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. І. Титаренко. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с.

Укладач: ТИТАРЕНКО В'ЯЧЕСЛАВ ІВАНОВИЧ,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації

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

Рецензент: Черняков В. В., доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ.....	7
Змістовий модуль 1 <i>ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ</i> ..	9
Змістовий модуль 2 <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ</i>	20
Змістовий модуль 3 <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИДІВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ</i>	37
Змістовий модуль 3 <i>ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ</i>	54
ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДО КУРСУ «СПОРТИВНИЙ МАСАЖ».....	79
МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	80
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	81

ПЕРЕДМОВА

Масаж є однією з найдавніших форм лікування, що ґрунтується на рефлекторній реакції людини торкатися больових точок. Варто людині чимось ударитися, як тут же вона розтирає, розминає болючу ділянку.

Усі ці дії є ніщо інше, як різновид масажу, що увійшов в арсенал захисно-пристосувальних засобів. Зародився він на ранніх етапах розвитку народної медицини. Усвідомлена діяльність допомогла людині належно оцінити лікувально-профілактичні якості найпростіших прийомів масажу, створити нові, знаходячи їм різноманітне застосування і постійно вдосконалюючи техніку їхнього виконання.

Масаж для лікування почали використовувати в Китаї ще за 2000 років до Різдва Христового, в Індії за 700 років. У давньому Римі застосовували масаж після битв проти синців і пухлин на тілі. У Греції вже за часів Гіппократа масаж розглядали, як засіб, який добре допомагає при багатьох хворобах.

Сьогодні масаж застосовують практично в усіх лікувальних і оздоровчих закладах. Методика масажу й самомасажу, побудована з урахуванням анатомо-топографічних і клініко-фізіологічних принципів, є дієвим засобом відновлення працездатності, зняття втоми, попередження різних захворювань і ефективного немедикаментозного лікування.

Відповідно до вимог кваліфікаційної характеристики фахівця спеціальності 227 – *Фізична терапія, ерготерапія* «Спортивний масаж» є профільною дисципліною, як один із основних засобів фізичної реабілітації та профілактики захворювань.

Методично грамотно побудований масаж (коли правильно вибрані й проведені прийоми, визначена їх інтенсивність та доза) є потужним засобом відновлення м'язової працездатності, зняття втоми, підготовки до спортивних змагань і підтримання спортивної форми. Особлива потреба в масажі постала в наш час – в період росту спортивних результатів, інтенсифікації тренувального процесу і збільшення нервової напруги під час змагань.

Обов'язковою умовою викладання дисципліни є проведення практичних занять з відпрацюванням техніки виконання масажних прийомів та методик застосування масажу на різних частинах тіла.

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивний масаж» є формування науково-професійного світогляду бакалавра спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» у галузі Охорона здоров'я 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.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальну (ЗК) та фахову (СК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

СК 08. Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивний масаж» є:

– дати здобувачам основи знань по фізіологічному впливу спортивного масажу на різні тканини, органи і системи та їх функціональний стан;

– викласти теоретичні основи та методологічні особливості застосування системного підходу при оволодінні технікою спортивного масажу, як самостійного або допоміжного методу лікування та фізичної реабілітації;

– навчати здобувачів системі науково-педагогічних знань про закони побудови рухів людини при виконанні масажних прийомів;

– навчати здобувачів методиці використання масажних прийомів з метою лікування та реабілітації;

– дати здобувачам основи знань для обґрунтування показань та протипоказань для застосування спортивного масажу.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити такі програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПРН 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності (додаток 4 відповідно до Стандарту вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»).

На практичних заняттях здійснюється реалізація базових теоретичних положень відповідно до завдань лекційного курсу, розв'язуються практичні завдання, які сприяють формуванню фахової компетентності та майстерності у вирішенні поставлених завдань щодо відновлення рухової функції людини.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни є поточний та семестровий контроль. Поточний контроль складається з опитувань, які проводяться під час лекцій та демонстрації практичних навичок на практичних заняттях. Запитання для поточного контролю знаходяться у відповідних методичних рекомендаціях. Семестровий контроль проводиться у вигляді екзамену, запитання до якого на початку семестру розміщується у системі дистанційного навчання. Екзаменаційні білети знаходяться в пакеті документації на дисципліну.

До кожного практичного заняття надаються питання, що саме ЗВО повинен знати і вміти із визначеної теми. До кожної теми додається список рекомендованої літератури – основної, якої буде достатньо для опанування теми заняття і додаткової, для поглибленого вивчення даної проблеми.

ПЛАН СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 1</p> <p style="text-align: center;">Основи масажу</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Історія розвитку масажу. Фізіологічні механізми масажу на організм.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 2</p> <p style="text-align: center;">Коротка характеристика існуючих систем масажу. Види, форми, методи і прийоми масажу</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Системи масажу. Структура класичного масажу. Види масажу за сферою застосування.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 3</p> <p style="text-align: center;">Техніка масажу окремих частин тіла людини</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Масаж голови і шиї. Масаж тулуба. Масаж верхніх та нижніх кінцівок.</p>	2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 4</p> <p style="text-align: center;">Загальна методика і техніка гладження</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Фізіологічний ефект гладження. Техніка виконання гладження. Допоміжні прийоми гладження. Основні помилки при виконанні прийомів гладження.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 5</p> <p style="text-align: center;">Методика техніки виконання розтирання, показання для цього прийому масажу</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Фізіологічний ефект розтирання. Техніка виконання розтирання. Допоміжні прийоми розтирання. Основні помилки при виконанні прийомів розтирання.</p>	2

<p style="text-align: center;">Практичне заняття 6</p> <p style="text-align: center;">Методика техніки виконання прийому розминання, показання для нього.</p> <p style="text-align: center;">Ударні та вібраційні прийоми, рухи в суглобах</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Фізіологічний ефект розминання. Техніка виконання прийомів розминання. Допоміжні прийоми розминання. Основні помилки при виконанні прийомів розминання. Ударні та вібраційні прийоми. Рухи в суглобах.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 7</p> <p style="text-align: center;">Методика масажу при ушкодженнях зв'язок, вивихах суглобів, переломах кісток, патології фасції та м'язів</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Загальні положення методики проведення масажу при ушкодженні опорно-рухової системи. Методика проведення масажу при переломах кісток та ушкодженнях і хворобах окістя. Методика проведення масажу при захворюваннях і ушкодженнях сухожилів та зв'язок капсул суглобів. Методика проведення масажу при травмах і хворобах м'язів. Кріомасаж.</p>	2
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3</p> <p>ОСОБЛИВОСТІ ВИДІВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ</p>	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 8</p> <p style="text-align: center;">Особливості виконання масажу залежно від виду спорту, статі та віку спортсмена, кліматичних умов</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Місце масажу в спортивному тренуванні. Особливості виконання масажу залежно від виду спорту. Особливості проведення масажу залежно від статі та віку спортсмена, кліматичних умов.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 9</p> <p style="text-align: center;">Тренувальний масаж і його класифікація</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Масаж, який сприяє підвищенню фізичної форми. Масаж, що зберігає спортивну форму. Масаж, що підвищує рівень розвитку фізичних якостей.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 10</p> <p style="text-align: center;">Попередній масаж і його класифікація</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Техніка заспокійливого масажу. Техніка тонізуючого масажу. Метод розминочного масажу. Метод зігріваючого масажу.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 11</p> <p style="text-align: center;">Відновлювальний масаж і його класифікація</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Метод відновлювального масажу з короткочасними перервами від 1 до 5 хвилин. Техніка відновлювального масажу з перервами від 5 до 20 хвилин. Загальнозміцнюючий масаж в перервах відпочинку від 20 хвилин до 3 годин.</p>	2

Загальнозміцнюючий масаж в перервах відпочинку від 3 до 6 годин. Відновлювальний масаж в багатоденній системі змагань з одноразовим виконанням в другій половині дня. Відновлювальний масаж після закінчення змагань.	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4 ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ	
Практичне заняття 12 Спортивний масаж <i>Стислий зміст.</i> Спортивний масаж як вид класичного масажу та його роль у тренувальному процесі. Різновиди спортивного масажу. Самомасаж.	2
Практичне заняття 13 Методика проведення масажу в поєднанні з водними і фізіотерапевтичними процедурами при загартовуванні та спортивній реабілітації атлетів <i>Стислий зміст.</i> Поняття про реабілітацію. Види реабілітації спортсменів. Реабілітація спортсмена за допомогою масажу і водних процедур (водолікування і бальнеотерапія). Поєднання масажу й лазні для загартовування і спортивної реабілітації атлета. Реабілітація спортсмена за допомогою масажу й фізіотерапевтичних процедур. Поєднання масажу з лікувальною фізкультурою для травмованих спортсменів.	2
Практичне заняття 14 Застосування масажних мазей, зігріваючих і лікувальних розтирань у практиці масажу <i>Стислий зміст.</i> Класифікація мастильних матеріалів. Підготовка до розтирань. Способи застосування розтирань і мазей у практиці масажу.	2
Практичне заняття 15 Баня та масаж <i>Стислий зміст.</i> Характеристика різних типів бань. Методика та правила проведення банних процедур. Масаж в умовах бані.	2

Змістовий модуль 1

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ

Тема 1: Основи масажу.

Стислий зміст заняття.

Масаж – це метод лікування і профілактики захворювань, що являє собою сукупність способів механічного впливу на різні ділянки поверхні людського

тіла, вироблених руками масажиста або (рідше) спеціальними приладами. Масаж виник ще в стародавні часи як один із засобів народної медицини. Є припущення, що спочатку масаж використовувався людиною як інстинктивний жест у вигляді розтирання для зняття болю при пошкодженні.

З історичних документів відомо, що масаж застосовувався навіть у первісних народів, був поширений серед уродженців різних племен Південної Африки, Південної Америки. Існує література про використання масажу за багато тисячоліть до нашої ери. Так, за 4000 років до нашої ери, в Стародавньому Єгипті, Лівії, Вавилоні застосовувався масаж як лікування ран, що отримували воїни в боях, і для відновлення фізичної сили після військових переходів. На одному з папірусів, знайдених в 1841 році в саркофазі єгипетського полководця, були зображені такі техніки масажу, як погладження, розтирання і постукування.

У Стародавній Індії масаж виконувався в священних храмах спеціально навченими жерцями. У мистецтві масажного лікування вони досягли таких успіхів, що викликали забобонний страх у простих людей. У давньоіндійському трактаті «Аюрведа» є опис технік масажу, зокрема розтирання і розминання. В Індії і в наш час багато лікарень дотримуються канонів «Аюрведи».

Застосування масажу в Стародавньому Китаї вперше згадується в книзі «Кунг-фу» («Мистецтво людини», 2698 рік до нашої ери). Творці «Кунг-фу» докладно описували методи масажу і робили спроби виявити їх лікувальну дію.

У Стародавній Греції масаж застосовувався для поліпшення фізичного виховання юнаків – майбутніх воїнів. Спеціально навчені «педотриби» (вчителі гімнастики) проводили ранкові та вечірні масажі; до і після змагань натирали і змащували мазями, посипали тіла юнаків найдрібнішим піском, який доставляли з берегів Нілу. Першим з грецьких лікарів, який порадив використовувати масаж як цілющий засіб, був Геродікос (484-425 до н.е.). Його учень Гіппократ рекомендував при лікуванні захворювань масаж з розминанням тканин (460-377 рр. до н.е.).

У Стародавньому Римі Асклепід (128-56 рр. до н.е.), грек за походженням, впровадив одну з технік вібраційного масажу – струс. Асклепід був противником всілякої медикаментозної терапії і всіляко пропагував гімнастику, масаж і водні процедури. Поряд з утриманням від надмірностей їжі і пиття він прописував розминання і розтирання всього тіла, активні і пасивні рухи.

Як лікувальний засіб масаж застосовувався цілителями корінних племен Південної Америки. А у древніх слов'ян, як свідчить літопис Нестора, масаж виконувався в основному в гарячій паровій лазні «хвоцвання» тіла березовим або дубовим віником. «Лечці», костоправи, бабки-повитухи могли за допомогою всіляких розтирань, розминання, погладження і поплескування лікувати «ломоту», нервові захворювання, хвороби шлунка, деформації скелета, ожиріння, вправляли вивихи. Крім Стародавньої Русі, «хвоц» в лазнях використовували фіни і карели.

Основи класичного масажу почали формуватися у XVIII в. Німецький вчений Фрідріх Гофман поклав початок застосуванню масажу в хірургії. Французький хірург Андре заклав основи використання масажу в ортопедичній практиці. Великий французький клініцист Клеман Жозеф Тіссо в своїй великій праці «Медицина і хірургічна гімнастика» (1781) дав порівняльні дані про ефективні результати застосування масажу і гімнастики в хірургії, вважаючи, що «рух часто може замінити медицину, але ніякі ліки не замінять руху».

Варто зупинитися на історії розвитку концепції спортивного масажу, який використовується як метод спортивної підготовки, реабілітації на етапах оздоровлення висококваліфікованих спортсменів в будь-якому виді спорту.

Вперше на великих міжнародних змаганнях спортивний масаж як засіб, що допомагає спортсменам перемагати в поєдинках, був використаний в 1900 році на Олімпійських іграх в Парижі. Позитивний досвід практичного використання масажу сприяв подальшому інтересу тренерів національних збірних з різних видів спорту. Шведи, наприклад, вже на Іграх V Олімпіади в

1912 році мали своїх фахівців, які готували спортсменів до стартів за допомогою масажу.

Масаж є механічним подразником і викликає як загальну реакцію організму, так і місцеву реакцію в ураженій ділянці. Спектр технік, що застосовуються в масажі і їх поєднаннях, досить великий. Техніки масажу, впливаючи на тканини, викликають збудження тактильних аналізаторів (рецепторів тиску, дотику, вібрації), призначених для перетворення енергії механічних подразників в специфічну діяльність нервової системи, в сигнали, що несуть інформацію до нервових центрів. Тактильні рецептори розподіляються по всьому організму і знаходяться в основному в шкірі. Існує три основних типи рецепторів:

1. Рецептори тиску (силові рецептори) розташовуються в глибоких шарах епідермісу;

2. Рецептори доторкання. Це рецептори, що швидко адаптуються та реагують тільки на зміну сили. Розташовані вони у верхньому шарі епідермісу, поверхнево;

3. Рецептори вібрації. Розташовується в глибоких шарах дерми, в окісті, в суглобових сумках.

Інформація з тактильних рецепторів передається через аферентні нейрони, локалізовані у відповідних спинномозкових гангліях або в гангліях голови і шиї. Звідти інформація надходить через відростки в задньому стовпі спинного мозку до ядер довгастого мозку. Далі інформація надходить в соматосенсорні ядра таламуса, а звідти в соматосенсорні зони кори головного мозку, розташовані в постцентральної звивині і області сільвійської борозни. Коркові нейрони характеризуються чіткою топографічною організацією, проекцією на поверхні шкіри, здійсненням за принципом «точка в точку». Однак уявлення не одне і те ж: найбільше характерно для рецепторів губ, рук та набагато менше – для рецепторів тулуба і нижніх кінцівок.

Яскравість тактильних відчуттів і їх якісні відмінності визначаються силою ефекту від техніки масажу. Чим сильніше подразнення (залежить від

масажу) і чим ширше масажована ділянка тіла, тим більше рецепторний потенціал і тим більше кількість імпульсів, що надходять в центральну нервову систему. У механізмі дії масажу на тіло, крім нервової регуляції, велике значення має гуморальна регуляція. Цей механізм безпосередньо пов'язаний з механічним впливом на шкіру за допомогою технік масажу (розтирання, розминання і т.д.). що викликає «дегрануляцію» тучних клітин. Вони зменшуються в розмірах через руйнування лізосом і мікроевезикул, в результаті чого речовини, що знаходяться в них потрапляють в кровотік, викликаючи певні ефекти.

Завдання заняття.

Знати:

1. Основні відомості з історії розвитку масажу.
2. Сутність фізіологічних механізмів масажу на організм.

Уміти:

1. Охарактеризувати історію розвитку масажу.
2. Охарактеризувати фізіологічні механізми масажу на організм.

***Рекомендована література:* [1-7].**

Тема 2. Коротка характеристика існуючих систем масажу. Види, форми, методи і прийоми масажу.

Стислий зміст заняття.

Східний масаж (східна система масажу) – комплексна система заходів, прийоми якої спрямовані діяти на життєві точки організму людини за допомогою рук, ніг і східної філософії. Широко застосовується з давніх часів у країнах Сходу як для підвищення загального тону та працездатності організму, так і для немедикаментозного лікування. Існує багато шкіл східного масажу в різних країнах, тому немає єдиної техніки виконання прийомів.

Шведська система масажу – комплексна система заходів, що включає прийоми гладження, розтирання і рухів. Шведський спортивний масаж переважно спрямований на розтирання ущільнень (затвердін) при захворюваннях опорно-рухового апарату, на масажування суглобів,

розтягнення судинно-нервових пучків і м'язів, а не на поліпшення кровообігу та току лімфи, певному ігноруванні масажу великих м'язових груп.

Масаж спрямований головним чином на суглоби, оскільки до 70% його часу відводиться на прийоми розтирання і тільки 30% – на прийоми рухів.

Фінська система масажу – комплексна система заходів з невеликою кількістю прийомів, серед яких домінує розминання подушечкою великого пальця. Застосування прийомів фінського спортивного масажу вимагає дуже сильних і витривалих пальців.

Класичний масаж (від лат. classicus – зразковий) – комплексна система заходів, побудована на застосуванні прийомів, дія яких ґрунтується на західній концепції анатомії та фізіології людини і спрямована на поліпшення кровообігу й току лімфи. Він увібрав у себе досвід від часу Давньої Греції і Риму до сучасного розуміння будови й фізіології людини.

Відрізняється від східної (азійської) масажної системи, яка ґрунтується на теорії енергетичних каналів (меридіанів). Класичний масаж вважається універсальним, оскільки сприяє профілактиці та лікуванню фізичних і психологічних передпатологічних станів і хвороб, зміцненню опорно-рухової системи, нормалізації роботи внутрішніх органів.

Основними характерними ознаками класичного масажу є такі:

- обмежений набір масажних прийомів, які поділяють на основні (гладження, розтирання, розминання, вібрації та активні й пасивні рухи в суглобах), допоміжні й комбіновані;

- переважна дія на конкретну ділянку, анатомічну структуру, зону;

- пошарове проробляння тканин (шкіра–підшкірна клітковина-м'язи) характеризується зростаючою інтенсивністю (кожен подальший прийом діє на глибший рівень, ніж попередній) і зворотною послідовністю (один із прийомів, частіше гладження, повторюється після будь-якого іншого прийому);

- строга регламентація напрямків масажних рухів – завжди за током лімфи (від периферії до центру);

- масажні рухи виконуються від серединної лінії тіла масованого назовні, тобто для лівої руки масажиста проти годинникової стрілки, а для правої – за годинниковою стрілкою;

- масаж виконується «насухо», тобто без застосування додаткових засобів для ковзання рук масажиста;

- рухи масажиста базуються на біомеханічних правилах ергономіки: 1) найменше застосування великих важелів верхньої кінцівки; 2) найбільше застосування маси кісткових важелів; 3) максимальне застосування дугових рухів; 4) зміна груп працюючих м'язів;

- знаходження масованого в середньому фізіологічному положенні (положення фізіологічного спокою), коли точки прикріплення м'язів-антагоністів знаходяться в проміжному (нейтральному) стані;

- масаж ніколи не повинен супроводжуватися болем, крововиливами, ушкодженнями шкірних покривів, а наявний початковий біль повинен зменшуватися протягом сеансу і повністю припинитися під кінець курсу;

- усі пропоновані методики масажу направлені на конкретний результат і мають строге наукове обґрунтування, яке піддалося попередній клінічній апробації.

Розрізняють наступні види класичного масажу за сферою застосування: гігієнічний (оздоровчий), спортивний, косметичний та лікувальний. Кожен із видів масажу може проводитися масажистом або у вигляді самомасажу.

Гігієнічний масаж – один із видів масажу, що використовується як активний засіб зміцнення захисних сил організму для попередження хвороб, підвищення загального рівня функціонального стану організму із зняттям нервової й емоційної напруги, фізичної і розумової втоми та є одним із засобів догляду за тілом. Попереджує надмірне відкладання жиру, солей, допомагає зберігати фігуру, позитивно впливає на організм людини загалом. Гігієнічний масаж – це самостійна процедура, але в комплексі з лікувальною фізкультурою ефективність процедур суттєво зростає.

Косметичний масаж – вид масажу, який має за мету покращення стану відкритих ділянок шкіри (обличчя, шиї, рук тощо), попередження її передчасного старіння й зміцнення волосся голови, лікування різноманітних косметичних недоліків.

Розрізняють два різновиди такого масажу: профілактичний і лікувальний косметичний.

Лікувальний масаж застосовується з метою пришвидшення видужання та відновлення функцій органів і систем при хворобах і травмах. Поєднується із медикаментозним лікуванням, лікувальною фізкультурою, фізіотерапевтичними процедурами.

Спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, які підвищують спортивну працездатність, готують до тривалої діяльності й пришвидшують відновні процеси. Застосовується у системі фізичного виховання і є засобом підвищення спортивної майстерності. Спортивний масаж поділяється на такі види: попередній, тренувальний, відновний, а також при спортивних травмах і деяких захворюваннях як різновид лікувального.

Завдання заняття.

Знати:

1. Системи масажу.
2. Структуру класичного масажу.
3. Види масажу за сферою застосування.

Уміти:

1. Охарактеризувати системи масажу.
2. Розкрити зміст структури класичного масажу.
3. Охарактеризувати види масажу за сферою його застосування.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 3. Техніка масажу окремих частин тіла людини.

Стислий зміст заняття.

Масаж поверх волосся. Застосовується охоплююче поверхневе і глибоке гладження, паралельно обома руками або послідовно, в напрямку від лоба до

потилиці, від тімені до вушних раковин, від маківки вниз радіально в усі боки. Напрями масажних рухів повинні відповідати напрямку росту волосся і вивідних проток залоз. Граблеподібне гладження двома руками виконують послідовно або паралельно від лоба до потилиці і до скронь.

При граблеподібному розтиранні подушечками пальців циркулярними рухами обходять рухами по колу усю волосисту ділянку голови. Розтирають пальцями лобний, потиличний і вушний м'язи. При переривистому натисканні охоплюють голову з обох боків долонями і кінцями граблеподібно розставлених пальців. Штрихування поверх волосся здійснюють II-V пальцями, послідовно і поперемінно ніжно б'ючи ними по всій волосистій ділянці. Глибоке гладження опорною поверхнею кисті обох рук здійснюють паралельно від скроневої ділянки, дугоподібно обходячи зверху вушні раковини, до соскоподібного відростка і до кутів нижньої щелепи. Зсування м'яких покривів черепа здійснюють у сагітальній і фронтальній площинах.

Масаж лоба. Виконують площинне гладження долонною поверхнею усіх пальців від середини лоба до скронь, де закінчують колоподібними рухами. Поверхнєве охоплююче гладження роблять поперемінною зміною рук у напрямку знизу вгору – від надбрівних дуг до лінії початку росту волосся. Скроні гладять опорою кисті від лоба назад вище вушних раковин.

Розтирання виконують кінчиками пальців колоподібними або спіралеподібними рухами у напрямках від серединної лінії лоба до скронь. Розминання здійснюють переривистим натисканням долонною поверхнею пальців ділянки лобного черевця потилично-лобного м'яза; короткочасні стискання пальцями тканин, стискаючи і відтискаючи тканини. Переривиста вібрація здійснюється прийомами штрихування і ніжного биття пальцями усієї лобної поверхні. Прийоми розтирання, розминання, вібрації чергують із гладженням. Кожен прийом повторюють 3-4 рази.

Розпочинають з підготовчого масажу гладженням. Проводять площинне гладження на передній, на боковій поверхні і в ділянці великих грудних м'язів – охоплююче гладження; граблеподібно гладження міжреберних проміжків від

груднини в напрямку до хребта; гладження реберних дуг опорною частиною кисті – від мечоподібного відростка до заду в напрямку до хребетного стовпа. Розтирання великих грудних м'язів: у чоловіків – кінчиками пальців, опорною частиною кисті й ліктьовим краєм кисті колоподібними рухами, пиляння двома руками по ходу м'язових волокон; у жінок – граблеподібне розтирання місць прикріплення м'язів, оминаючи грудну залозу. Розтирання кінчиками пальців і опорною частиною кисті місць прикріплення переднього зубчастого м'яза колоподібними рухами. Циркулярне розтирання кінчиками пальців груднини, ключиць, реберних дуг. Розтирання подушечками пальців, штрихування і пиляння міжреберних м'язів. Розминання виконують ритмічним натисканням долонями передньої і бокової поверхонь грудної клітки. Захопивши руками з боків тулуб, ритмічно стискають грудну клітку. Розтягування грудної клітки: утримуючи з боків грудну клітку, масажист пропонує масованому на рахунок 1-2 зробити глибокий вдих, а на рахунок 3-4 швидкий видих – у момент видиху робить руками стискання ребер. Натискання кінчиками пальців на міжреберні м'язи по ходу міжреберних проміжків. Поздовжнє і поперечне розминання великих грудних м'язів, натискання, зсування. Прийоми вібрації виконуються биттям пальцями по міжреберних проміжках, струшуванням великих грудних м'язів і поперечних зубчастих м'язів, поплескуванням передньої поверхні грудної клітки, рубанням (у чоловіків) великих грудних м'язів уздовж м'язових волокон і міжреберних проміжків, а ще струшуванням грудної клітки, стьобанням.

Масаж верхніх кінцівок. Положення масованого сидяче або лежаче, масованій кінцівці надають середньофізіологічне положення. Масаж здійснюють двома руками або однією. При масажі однією рукою друга фіксує масовану кінцівку і допомагає захопити м'язи, на яких здійснюють дію. Кисть і пальці масують на підкладному валику. Масажні рухи спрямовані по ходу лімфатичних судин до лімфатичних вузлів у ліктьовому згині та в паховій ямці. Залежно від мети масажу, методики можуть передбачати або загальний масаж усієї кінцівки, хоча й включати всі основні прийоми, але у вигляді

короткочасних дій (широкими штрихами), або спеціальний масаж окремого сегмента кінцівки (пальця, кисті, передпліччя, ліктьового суглоба тощо) із застосуванням детальних диференційованих дій на уражені тканини як основними, так і додатковими прийомами

Масаж стегна. Застосовують площинне і охоплююче гладження обома руками передньої, бокової і задньої поверхонь стегна від колінного суглоба в напрямку до пахвових лімфатичних вузлів. Щипцеподібне гладження сухожилів двоголового і чотириголового м'язів стегна. Гладження опорною частиною кисті й обтяженою кистю чотириголового і двоголового м'язів стегна. Хрестоподібне, гребенеподібне, граблеподібне гладження м'язів стегна. Розтирання кінчиками пальців сухожилів м'язів стегна і місць їх прикріплення. Циркулярне розтирання пальцями і підвищенням великого пальця кисті гребенів здухвинної кістки у напрямку від нижньої ості до хребта, гладження підвищенням великого пальця і ліктьовим краєм кисті гребенів здухвинної кістки від хребта до пахвинних складок. Пиляння, пересікання, стругання окремих груп м'язів. Пиляння гребенів здухвинних кісток. Гребенеподібне розтирання м'язів. Розтирання м'язів стегна проводять окремо передньої, внутрішньої, зовнішньої і задньої груп. Застосовують основні прийоми розминання – поздовжнє і поперечне. Сухожилля і головки м'язів розминають щипцеподібно. Застосовують прийоми стискання, натискання, зсування, розтягнення, посмикування, валяння.

Вібраційні прийоми: струшування окремих м'язових груп, пунктирування, биття пальцями і кулаком, поплескування, рубання, стьобання, струшування нижньої кінцівки. Прийоми розминання і вібрації чергують із гладженням.

Завдання заняття.

Знати:

1. Особливості масажу голови і шиї.
2. Особливості масажу тулуба.
3. Особливості масажу верхніх та нижніх кінцівок.

Уміти:

1. Охарактеризувати масаж голови і шиї.
2. Охарактеризувати масаж тулуба.
3. Охарактеризувати масаж верхніх та нижніх кінцівок.

Рекомендована література: [1-7].

Змістовий модуль 2

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МАСАЖНИХ ПРИЙОМІВ

Тема 4. Загальна методика і техніка гладження.

Стислий зміст заняття.

При гладженні шкіра очищається від рогових лусочок, залишків секрету потових і сальних залоз, що покращує шкірне дихання, активізує секреторну функцію шкіри, підвищує її еластичність. Гладження прискорюєтік лімфи, а також артеріальної і венозної крові, а це сприяє покращенню мікроциркуляції, збільшенню вмісту в крові еритроцитів і лейкоцитів, а тим самим покращується живлення шкіри, пришвидшується всмоктування. Відбувається покращення трофіки шкіри, активізуються обмінні процеси. Гладження розслаблююче діє на м'язи і знімає їх надмірне збудження, створює сприятливі умови для швидкого відпочинку м'язів. Гладження викликає місцеве підвищення температури, зниження артеріального і тканинного тиску, послаблюється напруга в тканинах.

Дія поверхневого гладження проявляється знеболюючим ефектом і заспокійливим впливом на центральну нервову систему. При підвищеній чутливості, коли місце ушкодження дуже болюче, адаптація шкіри до тактильних подразників при застосуванні прийомів гладження розвивається швидко. Енергійне глибоке гладження викликає пряме стимулювання і сильне збудження м'язів. Водночас воно збуджує функцію статевих залоз.

Площинне й охоплююче гладження можуть бути поверхневим і глибоким. При поверхневому гладженні масуюча рука ніжно, без зусиль виконує гладження. При глибокому гладженні масуюча рука створює на розміщені під рукою тканини енергійніше натискання.

Поверхнєве гладження можна робити однією чи обома руками. Рухи при цьому прийомі повинні за силою зростати до середини і послаблюватися наприкінці й бути такими, щоб викликати легке почервоніння шкіри і відчуття тепла. При поверхневому гладженні масуюча рука ніжно, без

зусиль виконує прогладжування. Поверхнєве гладження викликає гальмування в корковому кінці шкірного аналізатора, створює заспокійливий ефект на нервову систему, знижує емоційне збудження і сприяє м'язовому розслабленню. Діючи знеболююче, воно покращує вазомоторну функцію судин шкіри, стимулює обмінні процеси в шкірі й підшкірній основі, підвищує її пружність і еластичність.

При проведенні гладження потрібно дотримуватися наступних правил:

- гладження виконують при добре розслаблених м'язах, у зручному положенні масованого;
- прийом здійснюється як самостійно, так і в поєднанні з іншими прийомами;
- з гладження частіше всього розпочинають сеанс масажу, потім застосовують його в процесі масажу і ним закінчують сеанс;
- спочатку застосовують поверхнєве гладження, потім – глибоке;
- рухи рук масажиста спрямовані вздовж кровоносних судин у напрямку току венозної крові й лімфи до найближчого лімфатичного вузла, від периферії до центру; по ходу м'язових волокон уздовж осі руки чи ноги від периферії до центру, а на спині й грудях до лімфатичних вузлів.

Площинне поверхнєве гладження можна проводити:

- за ходом току лімфи, рідше – проти, решта гладження – тільки за ходом току лімфи до найближчого лімфатичного вузла;
- рухи рук не повинні бути швидкими або надто повільними (приблизно зі швидкістю 5–6 см/с);
- воно повинно виконуватися плавно, ритмічно, у темпі 24–26 гладжень за хвилину, спокійно, без ривків і поштовхів;

- руки масажиста не повинні прилипати до шкіри, без натискання на м'язи, а найбільший тиск повинен бути в його середині, тільки дещо перевищуючи силу тиску важкості руки;

- при порушенні кровообігу (припухлість, набряки) гладження виконують за відсмоктуючою методикою;

- при сеансах масажу не обов'язково застосовувати всі різновиди базових і додаткових прийомів гладження, а вибирати найефективніший для певної ділянки;

- на згинальній поверхні кінцівок масаж роблять глибший.

До допоміжних прийомів гладження відносять: пощипування, граблеподібне, гребенеподібне, хрестоподібне, спіралеподібне, колоподібне, прогладжування.

Пощипування (щипцеподібне гладження) виконується складеними у вигляді щипців великим і вказівним пальцями.

Техніка виконання. Захопивши черевце м'яза, сухожилля або складку шкіри великим і вказівним пальцями або великим і рештою пальців (III, IV, V), виконується гладження у прямолінійному напрямку.

Гребенеподібне – виконується кістковими виступами основних фаланг, напівзігнутих у кулак пальців однієї чи обох кистей.

Техніка виконання. Пальці кисті вільно, без напруження зігнуті, розслаблені й злегка розведені; гладження виконується поверхнею дистальних кінців основних фаланг пальців (міжфалангових суглобів), п'яснофалангові суглоби не фіксуються, рухи у них вільні.

Хрестоподібне – виконується одночасно долонями обох рук.

Техніка виконання. Кисті рук сплітають пальцями хрест-навхрест у замок і, охоплюючи масуючу ділянку, виконують одночасне гладження долонними поверхнями обох рук. Застосовуючи цей прийом у спортивній практиці, спортсмен кладе свою руку чи ногу на плече масажиста.

У лікувальній практиці пацієнт кладе руку на плече масажиста, а нижню кінцівку на край стола або на підкладні валики. У положенні пацієнта лежачому

на спині можна також проводити хрестоподібне гладження задньої поверхні нижньої кінцівки, спини, сідниць.

Колоподібне гладження

Техніка. Виконуючи цей прийом, обидві руки масажиста щільно охоплюють суглоб (великі та вказівні пальці рук прилягають один до одного) і здійснюють рухи, що нагадують гладження кулі. При цьому кисті рук не відриваються від масованої ділянки, а долоня щільно прилягає до поверхні суглоба.

При виконанні усіх різновидів прийомів гладження долонною поверхнею спостерігаються наступні помилки:

- напружена кисть масажиста і сильне натискання при гладженні викликають неприємні відчуття і біль;
- розведені пальці (від II до V) призводять до нерівномірного тиску на масовану поверхню і неприємних відчуттів;
- нещільне прилягання долонної поверхні кисті масажиста до поверхні тіла масованого, що зменшує ефективність дії прийому;
- нерівномірний чи надто швидкий темп гладження;
- зміщення шкіри замість ковзання по ній при виконанні різновидів прийому із різним ступенем натискання, що викликає порушення волосяного покриву, аж до появи роздратування.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність фізіологічного ефекту гладження.
2. Сутність техніки виконання гладження.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості допоміжних прийомів гладження.
2. Охарактеризувати основні помилки при виконанні прийомів гладження.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 5. Методика техніки виконання розтирання, показання для цього прийому масажу.

Стислий зміст заняття.

Розтирання сприяє злущуванню змертвілих поверхневих шарів шкіри, покращуючи її дихання, стимулює діяльність сальних і потових залоз.

При акцентованому натисканні пальцями, краєм кисті або опорною її частиною розтирання діє як значний механічний подразник, викликає виражену деформацію шкіри і глибоких тканин. Воно сприяє відчуттю тепла в тканинах. Місцева температура тканин може підвищуватися на 2-5 і більше градусів. Розтирання застосовують для розігрівання суглобів на змаганнях чи тренуваннях у холодну погоду. Утворене тепло зменшує в'язкість м'язів, що позитивно відображається на їх скоротливій функції, підвищує розтягнутість, еластичність, рухомість і гнучкість у суглобах, збільшуючи амплітуду рухів у них. Усе разом запобігає пере розтягненню зв'язок і м'язів. Рефлекторно тепло та інтенсивний розпад продуктів обміну в тканинах викликають гіперемію через розширення судин. Збільшення кровопостачання покращує процеси тканинного обміну й живлення.

За технікою виконання розтирання нагадує гладження, але відрізняється більшою енергією та силою, з якою воно здійснюється. При цьому масажуюча рука ніколи не ковзає по шкірі, а зміщує її, приводячи зсув, розтягнення в різних напрямках без урахування току лімфи. Амплітуда та інтенсивність розтирання повинні бути пропорційні спротиву м'язів масованого. Напрямок і ритм рухів даного прийому бажано повторювати, як при гладженні. Здійснюють прямі рухи в поперечному напрямку відносно м'язових волокон і сухожилів.

Для посилення дії прийому потрібно збільшити кут між пальцями масажиста і тілом масованого або застосовувати прийом з обтяженням.

Кожну ділянку масують не більше 10 секунд. Оптимальна частота розтирань – 60-100 за одну хвилину.

Залежно від показань розтирання може бути поверхневим і глибоким.

Сила тиску збільшується при перпендикулярній дії масуючої руки. Розтирання випереджає, а також завершує гладження. Треба пам'ятати й те, що розтирання – це підготовчий прийом до розминання.

За напрямком масажних рухів у розтиранні розрізняють:

- прямолінійні поздовжні;
- прямолінійні поперечні;
- колоподібні;
- спіралеподібні;
- пиляючі;
- пересікаючі;
- штрихування;
- стругання;
- пощипування.

Розтирання виконують:

- долонною поверхнею кисті;
- основою долоні;
- буграми великих пальців;
- кістковими виступами фаланг пальців, зігнутих у кулак;
- кулаками;
- подушечками вказівних, середніх або другого-п'ятого пальців;
- ліктьовим краєм кисті.

Основні, найчастіше застосовувані прийоми розтирання: розтирання пальцями, розтирання ліктьовим краєм долоні та розтирання опорною частиною кисті. Розтирання виконується однією чи двома руками.

Основні правила й особливості виконання прийомів розтирання:

- сила прийомів розтирання більша за гладження;
- розтирання може проводитися в усіх напрямках і не обов'язково за током венозної крові й лімфи;

- усі прийоми розтирання можна виконувати прямолінійно, спіралеподібно і колоподібно як однією, так і двома руками одночасно або

поперемінно, а також з обтяженням, збільшуючи силу натискання руки на масовану ділянку;

- для посилення дії прийому можна збільшувати кут між пальцями масажиста і масованою поверхнею або застосовувати прийоми обтяження;

- розтирання не повинно призводити до подразнення шкіри, тому рекомендується застосовувати змащувальні речовини, особливо якщо масована ділянка має густий волосяний покрив;

- без потреби при розтиранні не затримуються на одній ділянці більше 8-10 с;

- треба враховувати стан шкірних покривів масованого, його вік і зворотну реакцію на виконані прийоми;

- темп виконання прийомів приблизно складає 60-100 рухів за одну хвилину;

- розтирання є основним прийомом при масажі суглобів, затвердінь у м'язах, а разом з активними і пасивними рухами є єдиним прийомом, що впливає на рухомість, міцність та еластичність суглобового апарату; – між прийомами розтирання виконується гладження.

До допоміжних прийомів розтирання відносять:

- штрихування;
- стругання;
- граблеподібне розтирання;
- гребенеподібне розтирання;
- пиляння;
- пересікання;
- розтирання пощипуванням.

Найчастішими помилками при виконанні цих прийомів є:

- розтираючі рухи по шкірі, а не зі шкірою, що зменшує ефект дії прийому;

- розтирання прямими пальцями замість того, щоб згинати і розгинати їх у міжфалангових суглобах, що втомлює масажиста;

- грубе, болюче виконання;
- втрата опори основи долоні при колоподібному розтиранні подушечками пальців, що збільшує енерговитрати масажиста;
- постійна сила тиску пальцями (мала чи навпаки велика) замість необхідного підвищення сили при згинанні пальців і зменшення – при розгинанні;
- надмірна напруга кисті, що викликає неприємне відчуття і біль;
- одночасні фази рухів при розтиранні двома руками, що призводить до перерозтягнення шкіри і неприємного відчуття у масованого;
- виконуючи основні різновиди прийому, роблять не одночасно фази двома руками, а по чергово.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність фізіологічного ефекту розтирання.
2. Сутність техніки виконання розтирання.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості допоміжних прийомів розтирання.
2. Охарактеризувати основні помилки при виконанні прийомів розтирання.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 6. Методика техніки виконання прийому розминання, показання для нього. Ударні та вібраційні прийоми, рухи в суглобах.

Стислий зміст заняття.

Розминання діє сильніше, ніж інші прийоми масажу, на нервово-м'язовий апарат. Впливаючи на тканини, розминання викликає перш за все розтягнення м'язових волокон, унаслідок чого покращується притік пропріорецептивних імпульсів, що йдуть до центральної нервової системи, викликаючи рефлекторні зміни в нервово-м'язовому апараті. Сприяючи збудженню рецепторів м'язової тканини, сухожиль, зв'язок, суглобових сумок, фасції, окістя, прийом масажу створює умови, які змінюють стан центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату.

Під впливом розминання у м'язах значно посилюється тік лімфи та кровообіг масованої ділянки, активізуються окисно-відновні процеси, що покращує живлення тканин. Саме тому розминання подібне до дії неспецифічної оксигенотерапії (лікування киснем) – після масажу споживання кисню збільшується до 96%. Прийом масажу сприяє видаленню продуктів метаболізму, підвищує тонус і зміцнює м'язи, а також сприяє регенеративним процесам. Швидкому відновленню працездатності м'язів також сприяє й те, що стискаючи, зміщуючи і розминаючи м'яз, масажист механічно розм'якшує затвердіння у них. Він підвищує еластичні властивості м'язів і посилює їх скоротливу здатність. Тому розминання розглядають як своєрідну пасивну гімнастику для м'язових волокон, воно посилює збудливі процеси в центральній нервовій системі, позитивно впливає на газообмін, що дозволяє його застосовувати з метою профілактики або для ліквідації атрофії м'язової системи.

Масажист повинен добре володіти прийомом розминання, адже не випадково кажуть: «Масувати – значить розминати». Цей вислів особливо стосується спортивного і гігієнічного масажу.

У розминанні, як і в інших прийомах, є його основні та додаткові різновиди. До основних прийомів відносять поздовжнє і поперечне розминання. Поздовжнє розминання можна виконувати однією рукою (одинарне) і обома руками (подвійне). Поперечне розминання здійснюють двома руками.

Прийоми розминання ефективні при умові максимального розслаблення м'язів. Розминання виконують повільно, плавно, без ривків, не відпускаючи масований м'яз, ритмічно у темпі 40-60 рухів за хвилину, проводячи розминання усього м'яза без зупинки. Рухи здійснюють у висхідному й нисхідному напрямках, не перестрибуючи при цьому з однієї ділянки на іншу. Недопустимі при розминанні зісковзування рук по шкірі, різкі ривки, перекручування м'язів.

Прийом розпочинається від черевця м'яза до місця прикріплення м'яза або місця переходу м'яза в сухожилля як у висхідному, так і нисхідному

напрямках. Не відпускаючи м'язи, розминання потрібно проводити безперервно. Синергісти й антагоністи потрібно розминати окремо, диференційовано діючи на м'язові групи.

До допоміжних прийомів розминання відносять: валяння, накочування, зсування, розтягування, натискання, гребенеподібне розминання, пощипування, посмикування, стискання.

Валяння – варіант прийому, що поєднує розминання, розтирання і струшування.

Техніка виконання. Руки масажиста долонями охоплюють з обох боків кінцівку. Пальці випрямлені в площині долоні, кисті паралельні. Рух кисті у протилежних напрямках (від себе і до себе) зміщують, стискають і розтягують м'язи.

Техніка виконання. Спочатку масажист обома руками виконує площинне циркулярне гладження живота, досягаючи максимального розслаблення м'язів черевного преса. Потім ліву кисть у положенні напівсупінації пиляючими рухами глибоко занурює у тканини живота. Водночас, захопивши правою рукою на ділянці біля лівої кисті тканини, накочує їх на ліву долоню і двома-трьома півциркулярними рухами виконує між долонями розминання тканин. Після чого переходить до накочування сусідніх ділянок, масуючи таким чином усю поверхню живота.

Зсування і розтягнення

Техніка виконання. При зсуванні кисті рук масажиста фіксують поверхню тіла, потім, захопивши м'яз, короткими ритмічними рухами зсувають її з кісткового ложа у поздовжньому і поперечному напрямках.

Витискання – варіант прийому розминання, який діє на глибші тканини, сприяє швидшому прогріванню підшкірної основи і м'язової тканини, збудженню рецепторів, закладених у периферичному шарі м'язів, сухожиль, судин.

Витискання є одним з основних прийомів відновного масажу в умовах лазні, займаючи від 60 до 70% загального часу сеансу масажу.

Техніка виконання. Витискання здійснюють великим пальцем і його підвищенням, ребром долоні, однією та двома руками (з обтяженням) у напрямках уздовж м'язових волокон і по ходу кровоносних і лімфатичних судин.

Стискання

Техніка виконання. Стискання м'язів виконують кистю або пальцями у вигляді ритмічних короткочасних (до 0,5 с) рухів, стискаючих і відтискаючи тканини. Якщо прийоми виконуються на м'язах кінцівок і тулуба, їх темп 30-40 рухів за хвилину, на обличчі – 40-60.

Натискання – один із варіантів прийому розминання, який проводять подушечками нігтьових фаланг, тильною поверхнею пальців або кулаком, усією долонею чи її основою, можна з обтяженням.

Техніка виконання. Прийом здійснюється у вигляді переривистих натискань на тканини у різному темпі (25-60 разів за хвилину).

Найчастішими помилками при виконанні усіх різновидів прийомів розминання є:

- згинання пальців у між фалангових суглобах у першій фазі (фіксація).

При цьому масажист починає «щипати» масованого;

- ковзання пальців по шкірі у другій фазі (стискання), що викликає біль, а масажист втрачає м'яз. Утворюється просвіт між масованою поверхнею і кистю, що не дозволяє повноцінно зробити розминання;

- різке виконання прийому з причини недостатнього зміщення м'язів в третій фазі (роздавлювання);

- надмірне натискання кінцевими фалангами пальців, що викликає біль;

- масування напруженими рукою і пальцями втомлює масажиста;

- одночасна робота рук при тривалому розминанні та в різні напрямки, що викликає біль, особливо у старших людей.

Ударні прийоми масажу. При виконанні ударних прийомів тканини тіла піддаються ритмічним і частим ударам, які здійснюють різними частинами кисті й пальцями масажиста.

До ударних прийомів відносять вибивання, поплескування і рубання.

Вибивання – один із різновидів ударних прийомів масажу.

Фізіологічний вплив. Викликає рефлекторне скорочення посмугованої і не посмугованої м'язової тканини. Ритмічні скорочення приводять до підвищення тону м'язів і покращення кровопостачання. Тому при атонії й атрофії м'язів, при їх парезах вибивання у поєднанні з розминанням є основним прийомом масажу. Проте при центральних спастичних паралічах, при гіпертонусі м'язів прийоми вибивання не показані.

Сутність вибивання полягає в тому, що рука масажиста наносить почергові удари, які викликають ритмічні скорочення тканин. Вибивання виконується пальцями (одним чи декількома) і кистю (відкритою чи кулаком). Застосовуючи вибивання, частіше всього користуються обома руками.

Поплескування – один із різновидів ударних прийомів масажу.

Техніка виконання. Виконується долонною поверхнею кисті при злегка зігнутих пальцях, що забезпечує утворення в момент удару повітряної подушки між долонею масажиста і тілом масованого. Передпліччя масажиста зігнуті під прямим кутом, кисті знаходяться у положенні пронації і здійснюють згинання і розгинання в променево-зап'ястковому суглобі. Поплескування здійснюють однією і двома руками поперемінно, при цьому рука масажиста падає на масовану ділянку тіла поперемінно.

Удари наносять поперек м'язових волокон розслабленою кистю так, щоб був звук плескання. Частота ударів – 60-80 за хвилину.

Рубання – один із різновидів ударних прийомів масажу.

Фізіологічний вплив. Рубання створює глибоку й поширену дію на тканини. На цей прийом жваво реагують посмугована та не посмугована м'язова тканина. Від ударів скорочення м'язових волокон поширюється по всій довжині м'яза. Такі прийоми струшують шкіру, викликаючи значний прилив крові, завдяки чому посилюється притік кисню та поживних речовин до масованої ділянки, покращується відтік лімфи, посилюється функція сальних і

потових залоз, обмін речовин тощо. Коливання поширюються вглиб тканин, створюючи дію на внутрішні органи.

Техніка виконання. Виконується ліктьовим краєм кисті, яку утримують в середньому положенні між супінацією і пронацією. Пальці при рубанні дещо розведені й розслаблені. Передпліччя масажиста зігнуті під прямим або тупим кутом. Кисть при рухах здійснює приведення і відведення в променево-зап'ястковому суглобі, виконуючи рубання ліктьовим краєм. У момент ударів пальці, падаючи на масовану частину тіла, змикаються і здійснюють за рахунок утворених між ними повітряних подушок переривистий звук. Повітряні подушки при розведених пальцях пом'якшують удари, роблячи їх навіть при інтенсивній дії еластичними і неболючими. При зімкнених пальцях рубання кистю стає грубим, жорсткішим, болючим, що може травмувати тканини.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність фізіологічного ефекту розминання..
2. Сутність техніки виконання прийомів розминання.

Уміти:

1. Розкрити особливості допоміжних прийомів розминання.
2. Розкрити особливості основних помилок при виконанні прийомів розминання.
3. Розкрити особливості ударних та вібраційних прийомів.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 7. Методика масажу при ушкодженнях зв'язок, вивихах суглобів, переломах кісток, патології фасції та м'язів.

Стислий зміст заняття.

Лікувальний масаж при ушкодженнях внаслідок травм і захворювань опорно-рухового апарату умовно поділяють на підготовчий та основний.

Під підготовчим лікувальним масажем розуміють масаж неушкоджених ділянок. Варіантом такого масажу є так званий відсмоктувальний масаж, який

створює сприятливі умови для відтоку лімфи і венозної крові від ділянки ушкодження. Підготовчий лікувальний масаж передує основному.

Під основним лікувальним масажем розуміють масаж на ушкодженій ділянці. Він проводиться з різними лікувальними і зігріваючими засобами, які сприяють скороченню періоду відновлення.

Прийоми масажу при лікувальному масажі ті ж, що й при спортивному: гладження, розтирання, розминання, вібрація, ударні, пасивні, активні рухи з допомогою та активні без допомоги.

В усіх випадках першу процедуру масажу рекомендують розпочинати з відсмоктувального масажу та з легших прийомів, які повинні діяти заспокійливо, знімати біль. Наступні процедури масажу строго диференціюють з урахуванням характеру й локалізації травми, а також функціонального стану спортсмена. Проводячи локальний масаж, доцільно користуватися розтирками і мазями, які служать засобами лікування м'язів і периферичної нервової системи. Розтирки і мазі сприяють і швидшому відновленню функцій суглобів та зв'язок при їх ушкодженні.

Під час комплексного лікування травм і захворювань масаж створює наступні ефекти:

- викликає активну шкірну гіперемію;
- сприяє активним м'язовим скороченням;
- зменшує біль у ділянці ушкодження;
- сприяє посиленому припливу крові до масованої ділянки;
- покращує трофічні процеси;
- перешкоджає гіпотрофії та сприяє швидшому її усуненню;
- стимулює регенеративно-репаративні процеси в місці ушкодження;
- сприяє розсмоктуванню випотів, набряків, інфільтратів, гематом;
- сприяє зміцненню м'язів;
- перешкоджає виникненню обмежень у рухах суглобів.

Масаж при переломах кісток верхніх кінцівок. Процедуру масажу розпочинають тільки з дозволу лікуючого лікаря при іммобілізації гіпсовою

пов'язкою, скелетному витягуванні, остеосинтезі. Положення пацієнта лежаче на спині чи сидяче. Масаж розпочинають з верхнього грудного відділу (сегменти Th4-C2), у місцях виходу корінців спинномозкових нервів, які іннервують верхні кінцівки. Проводять апаратний вібраційний масаж по гіпсовій пов'язці у напрямку від дистальних відділів до проксимальних. Виконують масаж і здорової ділянки кінцівки, симетричній до ушкодженої, застосовуючи усі прийоми досить енергійно.

Масаж при переломах кісток нижніх кінцівок спрямований на покращення крово- й лімфоток в черевній порожнині та органах малого таза, трофіки м'язів нижніх кінцівок, попередження атонії кишечника, застійних явищ у легенях, розвитку контрактур.

При переломі масаж виконується на відкритих ділянках кінцівки після накладання гіпсової пов'язки.

Масаж розпочинають з грудної клітки, застосовуючи усі прийоми, потім проводять масаж живота (при повній гарантії відсутності внутрішньої кровотечі), застосовуючи ніжне гладження, розтирання, легке розминання, штрихування. Далі переходять до масажу нижньої кінцівки, виконують відсмоктувальний масаж (усі прийоми). У перший період масаж повинен виконуватися протягом 3-4 хв. Проводять масаж здорової кінцівки: розпочинають з легкого гладження, а потім переходять до ніжного витискання, яке поєднують з гладженням і струшуванням. Застосовують одинарне, подвійне кільцеве і поздовжнє розминання. Масажист повинен провести струшування, розмістивши здорову кінцівку пацієнта на своєму стегні, одночасно з цим виконуючи гладження і струшування. Тривалість масажу стегна – 3-4 хв. Таку ж дію потрібно провести на травмованій ділянці (наприклад, на гомілці при переломі великогомілкової кістки), скоротивши час до 1-2 хв. Окремо масують суглоби, при можливості застосовують пасивні рухи. Виконання масажу триває 6-9 хв, проте час може змінюватися залежно від самопочуття хворого та інших причин, але не повинен перевищувати 15 хв, виконують щоденно.

Масаж при переломах хребта. Ушкодження хребта відносять до тяжких, особливо коли воно супроводжується стисненням чи ураженням спинного мозку. При ушкодженні спинного мозку в постраждалого спостерігаються парези, паралічі, втрата чутливості нижче місця ушкодження, можуть виникати сфінктерні розлади (порушення актів дефекації і сечопуску), у чоловіків розвивається імпотенція. Положення пацієнта вимушене лежаче на спині. У зв'язку з порушенням трофіки тканин швидко розвиваються пролежні.

Масаж можна проводити тільки після завершення гострого періоду травми за узгодженням з лікуючим лікарем. Процедуру розпочинають з масажу грудної клітки (застосовують гладження, розтирання, розминання великих грудних м'язів, ударних прийомів вібрації, незначних за інтенсивністю), проводять масаж живота (усі прийоми). Потім переходять до масажу спини – гладження і розтирання. Закінчують масаж на кінцівках, застосовуючи різні прийоми, поєднуючи їх із пасивними рухами, а при парезах – з активними для паралізованих м'язів. Тривалість процедури – 10-20 хв, при щоденному або через день їх проведенні. Курс лікування – 10-12 процедур.

Діючи на плечовий суглоб, прийоми розпочинають із м'язів надпліччя (верхня частина трапецієподібного та найширшого м'яза спини). Спочатку потрібно використовувати гладження і розминання (одинарне, подвійне кільцеве). Потім роблять масаж бокової поверхні шиї, через 2-3 хвилини переходять до концентричного гладження плечового суглоба і розминання плеча – всі прийоми виконують не інтенсивно, з урахуванням стану пацієнта. Масують дельтоподібний і грудний м'язи при їх гіпертонусі. Застосовують гладження і ніжну вібрацію – лабільну не переривисту. При епікондиліті плеча ліктьовий суглоб не масують. Процедуру завершають активними рухами, струшуванням.

Тривалість масажу – 10-15 хв, курс – 7-10 процедур, краще через день.

Якщо масаж проводять протягом 5-7 хвилин, то 2 рази в день.

Масаж при забитті м'яза проводиться наступного дня після травми і за дозволом лікаря. У перші 2-3 дні застосовують відсмоктувальний масаж. Усі

прийоми розпочинають з ділянок, розміщених вище місця травми, з метою покращення відтоку лімфи з ділянки забиття. Проводять гладження у напрямку до найближчого крупного лімфатичного вузла, розтирання, дуже легке розминання за током лімфи, лабільну неперервну вібрацію. Перші сеанси масажу роблять двічі на день по 5-7 хв. З 4-5-ї процедури роблять масаж безпосередньо місця забиття, інтенсивність дозується залежно від проявів зворотної реакції постраждалого. Застосовують площинне кругове гладження, охоплююче, за ходом лімфатичних судин, розтирання подушечками пальців, ніжне розминання, неперервну лабільну вібрацію. Ударні прийоми протипоказані. Одночасно можна використовувати сольокс, на подальших сеансах – сухоповітряну лазню.

Час проведення масажу поступово збільшують, до прийомів додають активно-пасивні рухи. Некваліфіковано проведений комплекс масажу і фізіотерапевтичних процедур може призвести до осифікуючого міозиту (запалення скелетних м'язів із затвердіннями).

У спортивній практиці активно використовують процедури, пов'язані з холодом. Основні показання для застосування кріотерапії в спорті – гострі травми м'яких тканин (забиття, вивихи, розтягнення). В організмі людини холод викликає такі ефекти: аналгетичний, протизапальний, вазоспастичний, імуномодельючий, тонізуючий або седативний.

Виділяють кріотерапевтичну дію:

- з використанням помірно низьких температур (до -20°C): льодові аплікації, масаж кубиками льоду, льодові обгортання, місцеві холодні ванни, аплікація кріопакетами, холодні грязеві аплікації, кріоаплікація за допомогою термоелектричних пристроїв, хлоретилові й спиртові блокади;

- з використанням екстремально низьких температур (від -20 до -120°C): загальна кріотерапія в кріокамері, застосування паро рідинної суміші азоту, CO_2 -аерозолю, у тому числі на біологічно активні точки.

Кріомасаж виконують за допомогою кріопакетів: спочатку роблять 2-3 легких дотики, гладячи кріопакетом масовану ділянку для адаптації спортсмена

до холоду. Потім кріопакетом здійснюють колоподібні, спіралеподібні, прямолінійно вперед-назад гладження-розтирання з подальшим розминанням у вигляді переривчастого натискання на болючу ділянку і прийоми стабільної вібрації. Потім роблять паузу, після якої знову повторюють описані вище прийоми. Отже, сеанс кріомасажу містить дві стандартні дії тривалістю 4-7 хв кожна й паузу тривалістю 1,5-2 хв між ними.

Загальна тривалість процедури складає 10-15 хв, на курс у середньому виконують 8-12 процедур щоденно або через день залежно від стану і вираженості больового синдрому, який зазвичай значно зменшується або проходить після 3-4 процедур. Після кожної процедури рекомендують тепле окутування масованої ділянки на 20-30 хв.

Завдання заняття.

Знати:

1. Основні положення методики проведення масажу при ушкодженні опорно-рухової системи.
2. Особливості методики проведення масажу при переломах кісток та ушкодженнях і хворобах окістя.

Уміти:

1. Охарактеризувати методику проведення масажу при захворюваннях і ушкодженнях сухожиль та зв'язок капсул суглобів.
2. Охарактеризувати методику проведення масажу при травмах і хворобах м'язів.

Рекомендована література: [1-7].

Змістовий модуль 3

ОСОБЛИВОСТІ ВИДІВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

Тема 8. Особливості виконання масажу залежно від виду спорту, статі та віку спортсмена, кліматичних умов.

Стислий зміст заняття.

Спортивний масаж потрібно застосовувати для пришвидшення відновлення організму за трьома напрямками.

Перший напрямок – якнайшвидше усунення явищ втоми після перенесених навантажень. Для цього застосовують відновний і тренувальний види спортивного масажу, що дає можливість підвищити сумарний обсяг роботи на заняттях та інтенсивність виконання вправ, скоротити паузи між вправами і навіть збільшити кількість тренувальних навантажень в окремі періоди тренувань. Проте недоцільно скорочувати період відновлення після занять, спрямованих на розвиток енергетичних можливостей організму спортсмена.

Другий напрямок полягає у вибіркового відновленні тих комплексів працездатності, які не піддалися основній дії під час проведеного заняття або вони задіяні тільки частково і будуть розвиватися в подальших тренуваннях. У цих випадках раціонально застосовувати локальний відновний масаж або тренувальний масаж м'язових груп, що виконували менший обсяг роботи, або масаж здорової кінцівки протягом реабілітації після травми.

Третій напрямок – попередня стимуляція працездатності перед тренуванням. У таких випадках застосовують попередній масаж до розминки, після неї, в період між іграми перед початком наступного періоду гри відповідно до стану спортсмена (передстартова апатія, лихоманка, можливість переохолодження або перегрівання, наявність больових відчуттів), його очікуваної діяльності. Застосування спортивного масажу у поєднанні з іншими засобами відповідно до тренувальних чи змагальних навантажень активізує діяльність систем організму, що безпосередньо беруть участь в роботі, збільшує обсяг та інтенсивність виконання цих навантажень, зменшує можливість отримання травм.

Акробатика – розділ гімнастики та жанр циркового мистецтва, які включають виконання комплексу спеціальних фізичних вправ (стрибків, силових вправ тощо), що вимагають розвиток сили, спритності, стрибучості, збереження рівноваги (балансування) з обертанням тіла з опорою та без неї.

Для правильного проведення масажу необхідно враховувати характер виконаної роботи, ступінь участі тих чи інших груп м'язів, направленість

сеансу масажу. У спортсменів-акробатів спочатку загальноприйнятими масажними прийомами добре проробляють м'язи попереку, гомілок і гомілковостопні суглоби. Після масажу найширших і довгих м'язів спини долонями і подушечками пальців ретельно розтирають поперекову ділянку. Поперек рекомендують масувати й пасивними рухами.

Правою рукою масажист бере за коліно спортсмена (масований лежить на животі), а ліву руку кладе на його поперекову ділянку. Натискаючи на поперек, піднімають ногу масованого вгору. Ці рухи виконують по 4-5 разів по черзі на кожній нозі. Після масажу поперекової ділянки приступають до масажу ніг за загальною методикою. Задню поверхню стегна

особливо ретельно проробляють після вправ на зразок «шпагат». Масаж проводять м'яко, але достатньо глибоко.

Бокс – контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари кулаками у спеціальних рукавицях. Цей вид спорту створює різностороннє навантаження на організм спортсмена.

М'язова напруга в боксі за своїм характером швидко-силово. Систематичні заняття боксом знижують у спортсмена больову і тактильну чутливість шкіри в місцях, які піддаються больовому подразненню.

Ураховуючи зазначені особливості цього виду спорту, проводять масаж усього тулуба і верхніх кінцівок. Він повинен бути інтенсивний за силою, але не швидкий, а навіть дещо повільний. Зазвичай особливу увагу приділяють суглобам і м'язам рук: пальцям (переважно, великому), кисті й променево-зап'ястковому суглобу. Детально масують двоголовий, триголовий і дельтоподібний м'язи, глибокими розтираннями – ліктьовий і плечовий суглоби. Ретельно масують великі грудні м'язи, міжреберні проміжки і м'язи живота. На спині глибокому масажу піддають найширший м'яз спини і довгий м'яз спини, міжреберні проміжки в нижніх грудних відділах, поперекову ділянку. При масажі враховують і те навантаження, яке переносять у боксерів нижні кінцівки (як м'язи, так і зв'язковий апарат).

Боротьба – вид спорту, єдиноборство за певними правилами, що Волейбол – неконтактний, комбінований вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальній площадці, розділеній сіткою, та намагаються направити м'яч у бік суперника таким чином, щоб він або приземлився на площадці противника, або гравець-суперник допустив помилку. Важливими якостями гравців у волейбол є стрибучість з можливістю високо піднятися над сіткою, а також реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів. У волейболістів широко задіяні кисті, руки і плечі, а з стрибками – м'язи і суглоби ніг.

Спортивний масаж волейболістам виконується з акцентом на верхні кінцівки, особливо на суглоби (плечові, ліктьові, суглоби пальців кисті), м'язи спини, міжреберні проміжки і поперекову ділянку. Застосовують глибокий масаж плечових суглобів: ліктьовий і променево-зап'ястковий суглоби розтираються особливо ретельно в місцях прикріплення м'язів і сухожилків. Увагу приділяють і масажу ніг: досить енергійно і глибоко масують привідні м'язи стегон, м'язи гомілок. Тривалість загального масажу 40-45 хв, локального – 20-25 хв. Масаж можна поєднувати з тепловими і водними процедурами, вібрацією.

Гімнастика – вид спорту, що включає змагання на гімнастичних снарядах, у вільних вправах і в опорних стрибках. Спортивна гімнастика включає вправи: для чоловіків – на поперечині, кільцях, брусах, коні, вільні вправи, опорний стрибок, а для жінок – на брусах, колоді, опорний стрибок і вільні вправи. Гімнастичні вправи дуже різноманітні за своєю структурою, тривалістю і м'язовою напругою. При їх виконанні динамічний режим роботи одних м'язів поєднується зі статичними зусиллями інших.

Гімнасти зазвичай мають добре розвинену мускулатуру тулуба, рук та ніг.

Тренувальний масаж повинен бути переважно детальним (групи м'язів, місця їх прикріплення, зв'язки тощо), легким, нетривалим, з акцентом на м'язи тулуба і поясу верхніх кінцівок. Особливо ретельно потрібно масувати руки,

спину, поперекову ділянку, міжреберні проміжки, а в жінок, окрім того, – нижні кінцівки, кульшові суглоби, ділянку таза. Акцентують увагу на м'язах задньої поверхні стегна після вправ на зразок «шпагат».

У жінок масаж проводять з урахуванням особливостей жіночого організму і характеру навантажень, пов'язаних з великим обсягом стрибків і вправ на гнучкість та координацію.

Плавання – вид спорту, в якому якнайшвидше долають зазначену відстань у певній техніці способу плавання (кроль, батерфляй, брас, кроль на спині, комплексне плавання). Під час плавання задіяні всі основні групи м'язів. На відміну від інших видів спорту в плаванні відсутні статичні зусилля, опорно-руховий апарат не отримує тиску на суглоби, стопу, що забезпечує плавність рухів і дозволяє розслабляти м'язи.

У кожному виді плавання навантаження специфічні. При плаванні брасом навантаження на м'язи припадають рівномірно на всі групи плечового поясу, включно з триголовими й дельтоподібними м'язами плечей, трапецієподібними м'язами спини, задіяні й м'язи ніг. Батерфляй (найважчий із стилів плавання) розвиває м'язи плечового поясу, спини, грудей, стегон, гомілок і сідниць, черевного пресу. При усіх способах плавання задіяні всі згиначі й розгиначі передпліччя, м'язи, які відповідають за згинання і розгинання стоп, кульшових та колінних суглобів.

При плаванні стилями брас і батерфляй навантаження приходить переважно на руки, тулуб і поперекову ділянку. Масуючи спортсменів, що плавають брасом, потрібно звертати особливу увагу на м'язи, що приводять плече (великий грудний м'яз і найширший м'яз спини). Значну роботу виконують також привідні м'язи стегон, спини, шиї, живота і грудей.

Для плавців стилем кроль методика масування буде дещо іншою, оскільки по-іншому розподіляється навантаження: на один цикл рухів руками приходить до восьми, а іноді й до десяти циклів рухів ногами, тому при масажі більше часу відводиться м'язам і суглобам нижніх кінцівок.

Футбол – командний вид спорту на певного розміру трав'яному полі (іноді заміняють штучним покриттям), де беруть участь дві команди з визначеною кількістю гравців, метою гри є забити м'яч у ворота противника ногами чи іншими частинами тіла, окрім рук, якомога більшу кількість разів.

Заняття футболом різносторонньо впливають на організм спортсмена. Вони сприяють формуванню і вдосконаленню різноманітних рухових навичок і розвитку всіх фізичних якостей.

При проведенні масажу особливу увагу приділяють м'язам і суглобам нижніх кінцівок, сідничним м'язам, поперекової ділянки, а також м'язам спини, живота, шиї. Масаж воротарів проводиться з акцентом на руки, особливо на пальці.

Рекомендується мануальний масаж з метою попередження травм і фізичного відновлення. Тривалість локального масажу від 5 до 15 хв, загального – 30-60 хв. Попередній масаж рекомендується проводити за 5-10 хв до виступу, відновний – через 20-30 хв після навантаження, після тривалого втомлюючого фізичного навантаження – через 1-2 год.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність виконання масажу залежно від виду спорту.
2. Особливості проведення масажу залежно від статі та віку спортсмена, кліматичних умов.

Уміти:

1. Охарактеризувати місце масажу у спортивному тренуванні.
2. Охарактеризувати особливості проведення масажу залежно від статі та віку спортсмена, кліматичних умов.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 9. Тренувальний масаж і його класифікація.

Стислий зміст заняття.

Тренувальний масаж використовується у всі періоди спортивних тренувань (особливо в підготовчих і перехідних) як засіб, що сприяє

досягненню спортивних результатів. Тренувальний масаж є невід'ємною частиною тренувального процесу і відноситься до засобів спортивної підготовки. Він входить в план тренувань спортсмена поряд з тренуваннями, дієтою, відновленням і відпочинком.

Вибір технік масажу і їх відсоток в сеансі визначається завданнями тренування. Так, наприклад, якщо стоїть завдання поліпшити стан суглобово-зв'язкового апарату, то тренувальний сеанс масажу включає в себе в основному прийоми, що сприяють підвищенню рухливості в суглобах – розминання, розтирання, пасивні рухи.

Тренувальний масаж ділиться на підтипи, кожен з яких вирішує певне завдання і має свою методику проведення сеансу: 1) масаж, що сприяє підвищенню фізичної форми; 2) масаж, що зберігає спортивну форму; 3) масаж, який підвищує рівень розвитку фізичних якостей.

Масаж, що сприяє підвищенню фізичної підготовленості. Цей вид масажу використовується для підвищення працездатності і вдосконалення навичок в обраному виді спорту, переважно в підготовчий і перехідний періоди. Вибір технік масажу і їх відсоток в сеансі визначається завданнями тренування. Так, наприклад, якщо стоїть завдання поліпшити стан суглобово-зв'язкового апарату, то тренувальний сеанс масажу включає в себе в основному прийоми, що сприяють підвищенню рухливості в суглобах – розминання, розтирання, пасивні рухи.

Тренувальний масаж, що проводиться відразу після інтенсивних навантажень, ефекту не дає. Більш того, він додатково навантажує і стомлює організм.

Тренувальний масаж може призначатися щодня двічі на день (один загальний, інший - приватний).

Найбільш доцільно проводити тренувальний масаж через 4-6 годин після тренування. Повторне заняття слід проводити не раніше, ніж через 4 години після першого, тобто як і друге тренування.

Масаж, який зберігає спортивну форму. Даний вид масажу застосовується для підтримки функціонального стану різних органів і систем організму, рівня підготовленості, якщо спортсмен з яких-небудь об'єктивних причин припиняє тренування (при травмі, після хвороби, при тривалих поїздках і т.д.).

Масаж, який зберігає спортивну форму, з великим успіхом застосовується після спортивної травми, в результаті якої спортсмени не можуть тренуватися.

Масаж, що підвищує рівень розвитку фізичних якостей. Основною метою даного виду масажу є сприяння розвитку фізичних якостей. Цей масаж зазвичай проводиться у вигляді локального. У кожному конкретному випадку, коли за допомогою масажу вирішується завдання певної якості, слід використовувати певний метод сеансу масажу.

Масаж є надзвичайно ефективним засобом навчання здатності розслабляти м'язи. Саме здатність розслабляти м'язи сприятливо позначається на загальному самопочутті, усуває підвищену нервозність, сприяє якнайшвидшому відпочинку в разі втоми. Наприклад, щоб знизити тонізуючу напругу, слід використовувати такі прийоми, як погладжування, струшування кінцівками, тряска і валяння.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність тренувального масажу, який сприяє підвищенню фізичної форми.
2. Сутність тренувального масажу, що зберігає спортивну форму.
3. Сутність тренувального масажу, який підвищує рівень розвитку фізичних якостей.

Уміти:

1. Застосувати тренувальний масаж для покращення фізичної форми.
2. Застосувати тренувальний масаж для збереження спортивної форми.
3. Застосувати тренувальний масаж для покращення рівня розвитку фізичних якостей.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 10. Попередній масаж і його класифікація

Стислий зміст заняття.

Попередній масаж призначається перед змаганнями або тренуваннями. Мета попереднього масажу – сприяти оптимізації функціонального стану організму спортсмена для попередньої, оптимізації фізичної або психоемоційної активності. Метод попереднього масажу будується в залежності від передстартового стану спортсмена. Виходячи з передстартового стану, попередній масаж підрозділяється на заспокійливий (при стартовій лихоманці), тонізуючий (при стартовій апатії), розминочний і зігріваючий (при бойовій готовності), кожен з яких має своє завдання і спосіб виконання. Диференційоване використання попереднього масажу безпосередньо перед змаганням, в залежності від передстартового стану, регулює не тільки емоційне збудження, підвищує працездатність під час змагання, але і прискорює відновлення функціонального стану організму після завершення змагання.

Заспокійливий масаж застосовують для початку лихоманки, коли у спортсмена спостерігається підвищена збудливість нервової системи, яка супроводжується значними змінами функціонального стану організму: великою дратівливістю, збудженням, тремтінням пальців (тремором), підвищенням температури тіла (особливо в області чола), погіршенням координації і точності рухів, зниженням швидкості рухової реакції, головним болем, безсонням, втратою апетиту. При стартовій лихоманці працездатність може як підвищуватися, так і знижуватися. Перезбудження нервової системи, якщо воно відбувається за багато днів до змагань, може створити передумови для передпатологічних і патологічних станів. Мета заспокійливого масажу - знизити емоційне збудження до оптимального рівня. Використовувані методики. У техніці заспокійливого масажу для зниження збудливості нервової системи порівняно більше часу приділяється виконанню технік погладження (до 60%), а в решту часу розминають (20-25%) і струшують (15-20%).

Сеанс заспокійливого масажу починається зі спини і комірцевої зони. Далі масажують тазову область і приступають до масажу задньої частини

стегна. Після масажу задньої частини стегна масажований лягає на спину. Масаж триває на грудях. Далі масажують стегно. Сеанс масажу закінчується в області живота і голови (виконується тільки погладжування).

Методичні рекомендації: 1. Тривалість сеансу масажу – 10-12 хвилин. 2. Прийоми погладжування і розминання слід проводити повільно, поверхнево, плавно, ритмічно, в основному включаючи ті різновиди, які захоплюють великі ділянки тіла і знімають нервову напругу. 3. Масажувати краще в ізольованому від зовнішніх подразників приміщенні, щоб у спортсмена було якомога менше можливостей спостерігати за ходом змагань і не залишати його одного. 4. Заспокійливий масаж повинен закінчуватися за 10-15 хвилин до початку або переходу на спеціальну розминку.

Тонізуючий масаж застосовується для початку апатії, коли у спортсмена ослаблені процеси збудження (переважання гальмівних процесів), і він відчуває невпевненість у своїх силах, що виражається в млявості, сонливості, інерції, відсутності тактичної гостроти в бійках, зниженні швидкості рухової реакції, зниженні уваги, погіршенні координації звичних технічних дій і комбінацій, небажанні розминатися і брати участь в змаганнях. Як правило, апатія призводить до зниження спортивних результатів. Під впливом надмірних розумових навантажень знижується функціональний стан центральної нервової системи, розвиваються гальмівні процеси через те, що період занепаду пов'язаний з рядом невдалих бійок і, як наслідок, невизначеністю. Метою тонізуючого масажу є підвищення рівня емоційного збудження до оптимальних значень.

Використовувані методики. Техніка тонізуючого масажу включає в себе такі основні прийоми, як віджимання – 10%, розминання – 50%, розтирання – 10%, ударні техніки – 20-30%, а також допоміжні техніки (погладжування, струшування, валяння). Завдяки їх фізіологічному впливу основні прийоми допомагають спортсмену швидко вийти зі стану апатії. Стати активним, мобілізуючи свій функціональний стан, і бути готовим до майбутньої боротьби.

Масажна зона. Спина, сідничні м'язи, стегно, груди. Особливе значення приділяється масажу спини.

Методичні рекомендації: 1. Тривалість сеансу масажу – 8-10 хвилин. 2. Основні прийоми слід проводити енергійно, в швидкому темпі, захоплюючи область тіла великим рецепторним полем. 3. Техніки розминання і ударні техніки на час їх застосування доцільно проводити м'язами на животі, так як для нього підходить більша кількість кровоносних судин і волокон рухових нервів. 4. Тонізуючий масаж повинен закінчуватися за 10-15 хвилин до початку старту або перехід на виконання спеціальної розминки,.

Розминочний масаж проводиться перед тренуванням або виступом на змаганнях (під час змагань, між підходами до снарядів, гонок, бійок, запливів і т.д., Тобто в тому випадку, коли необхідно підтримувати бойову готовність).

Використовувані техніки. У методі розминочного масажу використовуються такі прийоми: віджимання, розминання, розтирання, рухи.

Масажна зона. Розминочний масаж слід проводити на тих групах м'язів і суглобів, які будуть нести основне навантаження в майбутній роботі. Зігріваючий масаж проводиться перед тренуваннями, змаганнями або під час змагань між забігами, запливами, сутичками, підходами до снарядів.

Зігріваючий масаж застосовується особливо в тих випадках, коли тренування або змагання проходять на повітрі, особливо в холодну вітряну погоду або в холодному приміщенні, коли з тих чи інших причин старт затягується, перерва затримується між навантаженнями, коли змагання тривають кілька годин, а окремі м'язи, сумково-зв'язковий апарат встигають охолонути при втраті еластичності м'язів і зв'язок.

Використовувані методики. Щоб швидко зігріти тіло масажованих, використовуються такі прийоми, як віджимання, розминання і розтирання.

Масажна зона. Зігріваючий масаж особливо ефективний у вигляді загального масажу по всьому тілу, з акцентом на великі, об'ємні м'язи, а потім і на ті м'язи і суглоби, які будуть нести основне навантаження. Зігріваючий

масаж слід починати з здавлювання, чергуючи з розминанням і розтиранням по всьому тілу.

При масажі великих м'язів бажано проводити звичайну, подвійну кільцеву і подвійну звичайну розминку, а також підставу долоні, фаланги зігнутих пальців і передпліччя. У сеансі зігріваючого масажу перед виконанням техніки замісу, коли необхідно масажувати великі, об'ємні м'язи, щоб швидко підвищити температуру шкіри і м'язів, швидко посилити кровоток і активну гіперемій, доцільно спочатку провести енергійне поверхнєве розтирання.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність техніки заспокійливого масажу.
2. Сутність техніки тонізуючого масажу.

Уміти:

1. Застосувати основні та допоміжні прийоми розминочного масажу.
2. Застосувати основні та допоміжні прийоми зігріваючого масажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 11. Відновлювальний масаж і його класифікація

Стислий зміст заняття.

Відновлення є невід'ємною частиною будь-якої виробничо-побутової діяльності (і, перш за все, спортивної діяльності), комплексу засобів, що використовуються, за допомогою яких в тій чи іншій мірі сприяє нормалізації (оптимізації) місцевих проявів моторики, обмінних процесів і, в цілому, системних реакцій організму (після будь-якої виснажливої психофізичної роботи у). Одним із загальнодоступних засобів відновлення працездатності є відновлювальний масаж, який набув широкого поширення у фізичній культурі і спорті, став невід'ємною частиною спортивної підготовки.

Мета відновлювального масажу – допомогти прискорити перебіг відновних процесів і підвищити працездатність після фізичних або психоемоційних навантажень.

Техніка відновлювального масажу при короткочасних перервах від 1 до 5 хвилин. Відновлювальний масаж для короткочасних інтервалів відпочинку застосовується в перервах між раундами у боксерів, при заміні гравців у волейболі, баскетболі, під час тренувань гімнастів, у важкій атлетиці в інтервалах відпочинку між підходами, під час силових вправ на тренуваннях або змаганнях, коли доведеться змагатись за кілька хвилин. Типовими засобами відновлення на цих інтервалах спокою є психотерапевтичний ефект (метод саморегуляції), масаж (класичний, точковий, сегментарний), дихальна і розслаблююча гімнастика.

При короткочасних перервах відновлювальний масаж може вирішити такі завдання: 1) зниження надмірного психоемоційного збудження; 2) зниження напруги навантажених м'язів; 3) зниження місцевої м'язової втоми; 4) зменшення болю в м'язах; 5) часткове відновлення працездатності м'язів; 6) ліквідація кисневого боргу.

Використовувані методики. У сеансі короткочасного відновлювального масажу раціонально застосовувати такі прийоми: погладжування (почергове, поздовжнє почергове, поздовжнє прямолінійне), легке розминання, струшування і валяння. При даних інтервалах відпочинку недоцільно використовувати в сеансі інтенсивне виконання таких прийомів, як «віджимання», «розтирання», а також ударних прийомів. Вибір прийомів, послідовність виконання, а також розподіл часу на їх проведення залежать від тривалості вільного часу між виступами, ступеня і характеру (виду) втоми.

Техніка проведення масажу. Сеанс відновлювального масажу починається з погладжування спини і комірцевої зони. Далі масажуються групи м'язів, що несуть основне навантаження. Наприклад, при втомі рук спочатку масажуйте м'язи плеча, потім передпліччя, а при втомі ніг – спочатку м'язи стегна, потім гомілки.

Методичні рекомендації 1. Всі прийоми проводяться з початкового положення сидячи, так як спортсмени після навантажень максимальної інтенсивності ще не здатні лягти через підвищену роботу кардіореспіраторної

системи. 2. Техніка «розминання» повинна виконуватися повільно, плавно і не глибоко, не викликаючи болю в масажованому. 3. Якщо перерва між навантаженнями становить менше хвилини, то використовується тільки техніка «тряски», яка дозволяє максимально розслабити м'язи за короткий час. Струшування слід виконувати з високою частотою, але мінімальною амплітудою. Чим більше частота тремтячих рухів, тим швидше розслабляються м'язи, знижується їх напруга.

Техніка відновлювального масажу в перервах від 5 до 20 хвилин. Відновлювальний масаж з такою тривалістю перерв проводиться в проміжках між бійками у борців, таймами у футболістів, баскетболістів, волейболістів, зміною снарядів для гімнастів і т.д. На таких інтервалах відпочинку відновлювальний масаж може вирішити наступні завдання: 1) зняття нервово-м'язової і психічної напруги; 2) відновлення і поліпшення працездатності основних навантажених груп м'язів; 3) зменшення больових відчуттів в м'язах, сухожиллях, суглобах. Методика відновлювального масажу залежить від тривалості вільного часу, ступеня і характеру втоми.

Масажна зона. При сеансі відновлювального масажу, щоб прискорити крово- і лімфообіг, а також вивести з м'язів продукти розпаду, слід спочатку провести масаж на проксимальних і більш об'ємних м'язах, а потім і на дистальних ділянках тіла, що сприяє реалізації принципу всмоктувального ефекту. За такою схемою після масажу спини і комірцевої зони масажують частини тіла і групи м'язів, які несуть основне навантаження, наприклад, при втомі рук – плеча, передпліччя, кисті, при втомі ніг – стегна, гомілки, стопи.

Методичні рекомендації 1. Тривалість сеансу масажу становить 8-10 хвилин з інтервалом 20-хвилинного відпочинку і 5 хвилин при 10-хвилинному відпочинку. 2. При таких інтервалах відпочинку відновлювальний масаж рекомендується проводити не раніше, ніж через 2-3 хвилини після навантаження, так як в організмі спортсменів ще спостерігається значне напруження кардіореспіраторної системи та інших функцій. Відразу після навантаження рекомендується виконувати дихальну і розслаблюючу

гімнастику. 3. Сеанс відновлювального масажу починається і закінчується широкими погладженнями спини і комірцевої зони. 4. При короткочасних перервах, коли інтервали відпочинку скорочуються до 20 хвилин і спортсмену доводиться знову виступати на тлі неповного одужання, найбільш ефективним є комплексне застосування відновлювальних засобів.

Відновлювальний масаж в перервах на відпочинок від 20 хв до 3 годин. Відновлювальний масаж повинен створювати умови для оптимального перебігу відновних процесів перед повторними вправами (після тренувальних занять) або виступом (під час змагань), наприклад, у борців між поєдинками, у стрибунів у воду в перерві між обов'язковими і довільними програмами або попередніми стрибками і фіналом і т.д. При більш тривалих інтервалах відпочинку класичний масаж можна поєднувати з іншими засобами відновлення, зокрема, за допомогою гідропробудур. Методика сеансу відновлювального масажу і гідропробудур в процесі змагальної діяльності визначається тривалістю перерви на відпочинок, величиною виконуваного навантаження, станом спортсмена, особливостями виду спорту і т.д. Наприклад:

- якщо повторні виступи відбуваються через 20 хвилин або 1 годину, то бажано через 10-15 хвилин прийняти 5-6-хвилинний прохолодний душ при температурі води 30-33°C, а потім застосувати ручний масаж (10-12 хвилин) з упором на ті групи м'язів, які несли основне навантаження;

- якщо повторне виконання відбувається через 2 години, то можна через 10-15 хвилин прийняти 6-7-хвилинний теплий душ (температура води 37-38°C), потім масаж (12-14 хвилин) з упором на ті групи м'язів, які несли основне навантаження;

- якщо повторне виконання відбувається через 3 години і більше, рекомендується через 10-15 хвилин прийняти 5-8-хвилинний гарячий душ (понад 38°C), а після цього відновлювальний масаж (14-16 хвилин) з акцентом на ті групи м'язів, які несли основне навантаження.

Використовувані методики. У сеанс можна включити наступні прийоми і їх відсоток часу: погладження – 5-10%, віджимання – 10-5%, розминання – 60-65%, розтирання – 10%, струшування, валяння, струшування – 10%. Метод відновлювального масажу схожий з технікою в перервах відпочинку від 5 до 20 хвилин при фізичній втомі.

Відновлювальний масаж в перервах на відпочинок від 3 до 6 годин. Відновлювальний масаж після тренування або виступу на змаганнях повинен сприяти прискоренню відновних процесів і підвищенню працездатності перед другим заняттям або виступом. Рекомендується два сеанси відновлювального масажу в перервах на відпочинок, що досягають 3-6 годин.

Перша сесія. Відновлювальний масаж проводиться через 10-20 хвилин після навантаження у вигляді приватного, з акцентом на ті частини тіла, які виконували основне навантаження.

Використовувані методики. У методу сеансу відновного масажу можуть бути включені наступні прийоми і їх відсоток часу: а) погладження – до 10%; б) віджимання – до 10-15%; в) розминання – до 60-65%; г) розтирання – 10%; д) валяння і струшування – 10%. Тривалість сеансу локального відновлювального масажу становить 10-15 хвилин.

Друга сесія. Відновлювальний масаж проводиться через 2-3 години після навантаження у вигляді загального. На другому сеансі відновлювального масажу (загального масажу) необхідно масажувати не тільки «працюють» м'язи, а й вищі і нижні частини тіла. Проведення відновлювального масажу дозволяє не тільки відновити «працюючі» м'язи, але і прибрати продукти втоми з інших частин тіла, куди вони потрапили в результаті кровообігу.

На сеансі відновлювального масажу масажують одночасно і синергетичні м'язи, і антагоністи. Наприклад, при втомі литкових м'язів масаж проводиться одночасно по передніх великогомілкових м'язів. Тривалість сеансу відновлювального масажу становить 15-20-25 хвилин. Відновлювальний масаж в таких випадках проводиться з урахуванням величини виконаного навантаження (дрібної, середньої, великої), характеру і ступеня стомлюваності,

особливостей виду спорту і фактора часу – в який час доби закінчилися виступи (змагання або тренування). У кожному конкретному випадку, звичайно ж, повинна бути своя методика відновлювального масажу, тобто використовувані прийоми, розподіл часу окремих прийомів, тривалість сеансу масажу, а також поєднання масажу з іншими засобами відновлення.

При одноразовому змаганні на день відновлювальний масаж вирішує наступні завдання: зняття нервово-м'язової і психічної напруги і створення умов для оптимального перебігу відновного процесу; повне відновлення і підвищення працездатності організму в гранично короткі терміни; зменшення болю в м'язах, сухожиллях, суглобах; нормалізація нічного сну; профілактика ознак перетренованості, перенапруження.

Відновлювальний масаж після закінчення змагань

У день закінчення змагань доцільно відвідати лазню, перебування у якій не повинно перевищувати 10-15 хвилин, у 2-3 відвідування або зробити гідромасаж (5-7 хвилин) або 10-5-хвилинний легкий ручний масаж. Як засіб оздоровлення часто використовується купання в басейні, озері, на морі або просто тихий відпочинок в лазні. У воді спортсмен знаходиться практично в невагомому стані, що дозволяє йому добре розслабити м'язи і зв'язковий апарат всього тіла. Можна, лежачи у воді і тримаючись за бік басейну, виконувати легкі рухи ногами і тулубом, намагаючись максимально розслабити м'язи. Спортсменам, що займаються такими видами спорту, як акробатика, велоспорт, веслування, важка атлетика, кінний спорт, де хребетний стовп відчуває великі фізичні навантаження, різке тремтіння, тиск, рекомендується виконувати зависання у воді, іноді з невеликою вагою на нижніх кінцівках. При необхідності протизапальні мазі втирають в хворобливі м'язи.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність методики відновлювального масажу з короткочасними перервами від 1 до 5 хвилин.

2. Сутність техніки відновлювального масажу з перервами від 5 до 20 хвилин.
3. Сутність техніки загальнозміцнюючого масажу в перервах відпочинку від 20 хвилин до 3 годин

Уміти:

1. Застосувати основні та допоміжні прийоми загальнозміцнюючого масажу в перервах відпочинку від 3 до 6 годин.
2. Застосувати прийоми відновлювального масажу в багатоденній системі змагань з одноразовим виконанням в другій половині дня.
3. Застосувати основні та допоміжні прийоми відновлювального масажу після закінчення змагань.

Рекомендована література: [1-7].

Змістовий модуль 3

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

Тема 12. Спортивний масаж

Стислий зміст заняття.

Спортивний масаж – це вид класичного масажу, сукупність масажних маніпуляцій і прийомів якого сприяє удосконаленню фізичних можливостей і збільшенню активної працездатності спортсменів. Він є одним із важливих елементів системи спортивних тренувань на всіх етапах підготовки для сприяння швидшого досягнення спортивної форми та її утримання, підготовки до участі в змаганнях, боротьби з втомою безпосередньо під час тренувань і змагань, а також при лікуванні травм. Сьогодні його застосовують не тільки при підготовці спортсменів, але й як засіб боротьби з втомою та профілактики й лікування хвороб і травм в інших сферах людської діяльності.

Різновиди спортивного масажу

Розрізняють наступні різновиди спортивного масажу:

1. Тренувальний.
2. Попередній:
 - розминальний;

- передстартовий (тонізуючий і заспокійливий);
- зігріваючий.

3. Відновний:

- у переривах ігор;
- у дні відпочинку між іграми;
- після змагань чи тренувального циклу.

4. Гігієнічний (самомасаж).

Самомасаж

Гігієнічний масаж (самомасаж) – оздоровчий метод та засіб профілактики захворювань, збереження і підвищення працездатності або функції окремих органів. Може виконуватися з лікувальною метою, наприклад при розтягненні зв'язкового апарату, забоях і рубцевих змінах тканин, а також при міозитах, невралгії, ішіасу, безсонні, головному болю.

Гігієнічний самомасаж проводиться після ранкової гігієнічної гімнастики, для покращення настрою, підготовки до роботи, попередження старіння шкіри тіла. Тривалість гігієнічного самомасажу вранці та ввечері (перед сном, особливо масаж стоп) 10-25 хв. При його проведенні найбільше ефективні різновиди точкового масажу. Самомасаж перед тренуванням виконується на основні групи м'язів, які несуть найбільше навантаження. Застосовуються у комплексі ручні прийоми і апаратний масаж. Рекомендують самомасаж у ванні, під душем при температурі 36-38°C. Таке поєднання дозволяє швидко поновити сили після стомлюючої роботи, спортивних виступів, сприяє посиленню обмінних процесів, нормалізує сон, настрій. У ванні самомасаж іноді роблять за допомогою різних скребоків, щіток, мочалок, масуючи усе тіло. Такий масаж доцільно проводити у першій половині дня, а не перед сном, оскільки він тонізує організм.

Відновний самомасаж допомагає спортсменам швидше зняти втому, підвищити працездатність, краще підготуватися до подальших фізичних навантажень і тим самим попередити можливість спортивної травми.

При підготовці до очікуваних спортивних змагань залежно від стану спортсмена можна використовувати різні прийоми: для підвищення м'язового тону – биття, струшування; для зняття збудження перед стартом – розслаблюючої, заспокійливої дії. При самомасажі у ряді випадків можна користуватися різними розтирками чи мазями. самомасаж можна виконувати й у лазні.

До застосування самомасажу потрібно підходити індивідуально, після консультації з лікарем. Його призначення будується за клініко-фізіологічною методикою, а не за анатомо-топографічним принципом, тобто прийоми не виконують глибоко й сильно, якщо фізичні дані масованого задовільні.

Самомасаж має й негативні сторони. Відбувається значна затрата м'язової енергії, що є додатковим навантаженням на серце. Значно звужене рефлекторне поле через неможливість проводити маніпуляції на окремих недоступних ділянках тіла (наприклад, між лопатками).

При локальному і загальному самомасажі застосовуються традиційні прийоми класичного масажу. Тривалість локального самомасажу 3-5 хв, загального – 20-25 хв. самомасаж розпочинають із найбільшого м'яза стегна – чотириголового, роблячи рухи від колінного суглоба вгору до пахвової складки, спочатку з одного, а потім з другого боку. Використовуються такі прийоми: гладження, розтирання, розминання, вібрація, які виконуються однією чи двома руками з обтяженням. Можна застосовувати й різні ударні прийоми, переривисту вібрацію. Масааж завершують гладженням. Потім самомасаж здійснюють у наступній послідовності: колінний суглоб, гомілка, стопа і гомілковостопний суглоб, потім груди, передня поверхня шиї, плечовий суглоб, плече, ліктьовий суглоб, передпліччя, попереk, таз, живіт.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність спортивного масажу як виду класичного масажу та його роль у тренувальному процесі.
2. Роль спортивного масажу у тренувальному процесі.

Уміти:

1. Охарактеризувати різновиди спортивного масажу.
2. Охарактеризувати сутність самомасажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 13. Методика проведення масажу в поєднанні з водними і фізіотерапевтичними процедурами при загартовуванні та спортивній реабілітації атлетів

Стислий зміст заняття.

Термін «реабілітація» походить від латинських «habilis» – здатність та «rehabilis» – відновлення здатності.

Реабілітація – комплекс проведених координованих заходів медичного, фізичного, психологічного, педагогічного, соціального характеру, спрямованих на підвищення фізичної працездатності, пришвидшення відновних процесів після тренувальних і змагальних навантажень, а при хворобах і травмах – сприяння найбільш повному відновленню здоров'я, психологічного статусу і працездатності осіб, що втратили ті чи інші здатності. Досягається шляхом з'ясування резервних можливостей організму і стимуляції його фізичних, психологічних і професійних (спортивних) можливостей. Таким чином, однією з особливостей реабілітації є її багатоплановість, необхідність залучення для її реалізації різних фахівців.

У медичній практиці умовно виділяють так звані види або аспекти реабілітації: медичну, фізичну, психологічну, соціально-економічну та професійну. У спортивній медицині розрізняють медичну і спортивну реабілітацію.

Медична реабілітація є комплексом лікувальних заходів, спрямованих на відновлення анатомічної цілісності, ліквідацію запального процесу й розвиток фізичних функцій особи, на стимуляцію її компенсаторних можливостей для того, щоб забезпечити в подальшому умови для повернення її до професійних (спортивних) навантажень. Медична реабілітація пов'язана з лікувальними заходами протягом усього періоду спостереження за пацієнтом і включає в себе

питання якомога ранньої госпіталізації при потребі, призначення лікування, попередження ускладнень, а після повернення до занять спортом – диспансерного спостереження.

Спортивна реабілітація – це комплекс спеціально підібраних фізичних вправ різної направленості для якнайшвидшого відновлення загальної і спортивної працездатності атлетів. На цьому етапі спортивної реабілітації вирішуються такі задачі:

- поступова адаптація організму спортсмена до збільшення навантажень;
- відновлення різних параметрів сили м'язів у зоні ушкодження, рівня загальної фізичної підготовленості й специфічних рухових навичок спортсмена.

Спортивна реабілітація продовжується до повного відновлення функції травмованої кінцівки. Завдання реабілітації можуть бути найповніше вирішені в тому випадку, коли буде здійснюватися єдина стратегія і тактика реабілітаційних заходів.

Важливою рисою системи реабілітації є комплексне застосування різних її видів до повного відновлення спортивної працездатності. Ще однією відмінною рисою системи реабілітації спортсмена є фактор індивідуалізації при її здійсненні. На усіх етапах реабілітації включають різноманітні методи лікування: лікувальну фізкультуру, лікувальний масаж, фізіотерапію, бальнеотерапію, медикаментозне лікування. Усі вони, в тому числі й масаж, призначаються лікуючим лікарем.

Водолікування (гідротерапія) включає в себе різноманітні способи зовнішнього застосування вод із профілактичною та лікувальною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи.

Реакція-відповідь організму як єдиної цілісної системи на водні процедури відбувається складним рефлекторним шляхом, головна роль у якому належить центральній нервовій системі. Через подразнення рецепторів шкіри, слизових оболонок, судин і внутрішніх органів до кори головного мозку поступають еферентні імпульси, а після їх «опрацювання» аферентними

шляхами здійснюється вплив на реакцію самої шкіри, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, м'язової систем, змінюючи функціонування терморегуляції та обміну речовин, процеси імунітету.

Зазвичай водолікування проводять у вигляді курсів з 10-15 процедур. За температурним фактором розрізняють наступні види процедур:

- загальні холодні та прохолодні процедури (до $+30^{\circ}\text{C}$), які сприяють підвищенню тонусу серцево-судинної системи, м'язів, покращують умови току венозної крові та лімфи, збільшують артеріальний тиск, поліпшують обмін речовин, тонізуюче впливають на нервову систему, створюючи відчуття бадьорості, свіжості, загального підйому сил та підвищення працездатності;

- гарячі водолікувальні процедури (вище $+39^{\circ}\text{C}$) створюють в організмі реакції, які проявляються двома фазами – на початку (впродовж перших хвилин) виникає спазм судин, підвищується тонус серцево-судинної системи, скелетної мускулатури, а потім, у наступній фазі, відбувається розслаблення тонусу серцево-судинної системи, скелетної мускулатури, пригнічення нервової системи аж до їх перевтоми;

- помірно теплі процедури ($+36-38^{\circ}\text{C}$) підвищують тонус серцево-судинної системи, посилюють обмін речовин, заспокійливо діють на центральну нервову систему, покращують сон;

- процедури індиферентних температур ($+33-36^{\circ}\text{C}$) мають виражену заспокійливу дію на центральну нервову систему, сприяють зниженню артеріального тиску, покращують сон.

Бальнеотерапія – розділ водолікування із застосуванням мінеральних вод з профілактичною і лікувальною метою. Лікувальна дія мінеральних вод, одержаних з різних джерел із різним співвідношенням солей, залежить від їх хімічного і газового складу та способу застосування. У практиці бальнеотерапії мінеральні води мають зовнішнє застосування (місцеві та загальні ванни, душі, обливання й ін.) та внутрішнє (пиття, інгаляції, промивання, зрошування й ін.).

Душ – профілактична і водолікувальна процедура, під час якої на тіло впливають водою у вигляді одного чи багатьох дрібних струменів або пари

визначеної температури й тиску. Душі бувають загального і локального застосування. Загальні душі поділяють на дощовий, голчастий, циркулярний, віяловий, струминний (душ Шарко), шотландський (контрастний), підводний душ-масаж, паровий та ін. Основними факторами душу є механічний і температурний, а їх фізіологічна дія залежить від поєднаного впливу сили механічного подразнення струменями води і коливань температури. Струмінь чи струмені, розбиваючись об поверхню шкіри, утворюють зону підвищеної іонізації, що сприяє поліпшенню кисневого обміну в шкірі. Поєднання іонізації з механічною дією води благотворно впливає на різні фізіологічні процеси забезпечуючи зменшення відчуття тривоги, нівелює наслідки стресу, поліпшує сон.

Дощовий (нисхідний) душ – водна процедура, коли вода падає на тіло у вигляді крапель. Призначається як самостійна процедура (температура води +35-36°C) в лазні (сауні), зазвичай після тренувань, змагань, ранкової гігієнічної гімнастики, ванн не частіше 2-3-х разів на тиждень. Тривалість процедури 2-3 хв. При голчастому душі вода падає на тіло у вигляді маленьких струменів (насадка має менший діаметр отворів та вставлені у них трубки). Зазначені душі створюють легку освіжаючу, заспокійливу й тонізуючу дію.

При циркулярному (швейцарському) душі тіло з усіх боків піддається дії великої кількості тонких горизонтальних струменів води з підвищеним тиском (1-1,5 ат.). Такий душ створює тонізуючу дію, для чого початкову температуру води +35-36°C поступово знижують до +25°C. Тривалість процедури 2-3 хв. Застосовують під час сауни, після тренувань або ранкової гігієнічної гімнастики.

У каскадному душі велика кількість води (зазвичай холодної) падає з висоти до 2,5 м (свого роду «масаж водою»). Він нормалізує окисновідновні реакції, тонус м'язів, створює тонізуючий ефект. Рекомендують після тренувань.

Струминний душ (душ Шарко – за ім'ям французького лікаря-фізіолога Жана Шарко) забезпечується інтенсивним напором струменя води з відстані 3-5

м з температурою +30-35°C і тиском 1,5-3 атм. (залежно від виду спорту). З проведенням курсу лікування температуру поступово знижують (до +20-15°C), а тиск підвищують. Тривалість процедури 2-5 хв.

Віяловий душ є різновидом струминного, але він м'якший за інтенсивністю впливу води. Зазвичай призначається як загальна процедура. Температура води від +25 до +35°C. Тривалість процедури 1-2 хв. Після неї шкіру розтирають сухим рушником.

Шотландський душ – різновид струминного душу з комбінацією гарячої і холодної води, яка подається під напором у два наконечники, що спрямовуються по черзі на людину: спочатку подається вода з температурою +35-40°C протягом 30-40 с, а потім з температурою +10-20°C протягом 10-20 с (холодною водою і закінчують процедуру).

Паровий душ – місцева теплова процедура, яку проводять не водою, а струменем водяної пари, що надходить від джерела пароутворення по паропроводу до тіла людини. У джерело пароутворення можна додавати ароматичні олії для посилення ефекту.

Ванна – водна процедура з гігієнічною і відновною метою, де застосовується прісна вода або вона містить добавки: морську сіль, хвойні екстракти та ін. Бувають як загальні (у воду занурюється усе тіло), так і локальні – діє на певні частини (кінцівки) тіла. До початку процедури ванну потрібно ретельно вимити і продезінфікувати. Спочатку миють мильним розчином щіткою, гарячою водою, після чого обробляють дезінфікуючим розчином

Гідромасаж (підводний душ) проводиться у басейні чи ванні, де струмінні води спрямовують на тіло людини, яка перебуває під водою двома варіантами: ручним і автоматичним.

Купання в морській воді (плавання в морській воді) – один із важливих способів загартовування і зміцнення здоров'я. Під час купань на шкіру впливають вода і розчинені в ній солі, а людина дихає чистим, насиченим морськими солями повітрям. Кількість вдихуваного повітря і поглинутого з

нього кисню збільшується в 2-3 рази, у крові підвищується вміст еритроцитів, гемоглобіну тощо. Воно сприяє покращенню діяльності центральної нервової системи, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції, серцево-судинної та дихальної систем, кровотворних органів.

Морські купання практикують на зборах із загальної фізичної підготовки. Тривалість купання 10-15 хв при температурі води +18-25°C.

Проте треба пам'ятати, що чим тепліша вода, тим кращий відновний ефект.

Купання в прісній воді (плавання в прісній воді) – корисна оздоровча і відновна процедура. Поєднання м'язової активності й води підвищує тренуваність і адаптацію до фізичних навантажень і холодкових подразників.

Плавання призначають з метою відновлення, але враховують температуру води. Так, після купання у воді з температурою +15-17°C тонус м'язів підвищується (наступає релаксація), що потрібно після великих навантажень.

Обливання (загальне, локальне) – водна процедура з метою оздоровлення. При загальному обливанні спортсмен стоїть на дерев'яній (пластиковій) решітці у ванні й обливається 2-3 відрами води, а потім енергійно розтирається грубим (зігритим) простирадлом до легкого почервоніння шкіри. Обливатися потрібно повільно, тримаючи відро на рівні плечей і ближче до тіла, щоб вода рівномірно стікала по задній і передній поверхнях тіла.

Процедуру проводять щоденно або через день, поступово знижуючи температуру води з +33-34°C при кожному наступному (або через одне) обливанні на 1-2°C й доводячи її до +20-22°C.

Поєднання масажу й лазні для загартовування і спортивної реабілітації атлета

Одним із засобів загартовування і відновлення після фізичного навантаження спортсмена є лазня. Основними факторами її дії є висока температура, а також контраст температур різних середовищ (повітря, пари, води, снігу) та фізична релаксація. З лікувальних поглядів лазня є процедурою гіпертермічного характеру з адекватним навантаженням на весь організм, яка

прирівнюється до навантаження у 100 Вт. Ступінь такого навантаження залежить від інтенсивності нагрівання і охолодження, їх тривалості, кількості повторень процедур, частоти відвідувань та ін.

Потрібно враховувати й переносимість лазні окремими особами і різні способи адаптації до неї. Зважають і на те, що парна лазня є більшою навантажувальною процедурою для спортсмена ніж сухоповітряна (сауна).

Лазня має парильню і прилеглі до неї приміщення. У парильні повинна підтримуватися певна температура повітря, але має бути хороша вентиляція, які забезпечують необхідний мікроклімат. За конструкціями лазні парні поділяють на три основних типи залежно від температури і вологості повітря в парильному відділенні:

- парова (руська), температура в якій коливається від +50 до +70°C, а вологість від 80 до 100%;
- сухоповітряна (сауна) з температурою повітря від +60 до +120°C і відносною вологістю від 5 до 25%;
- водяна, або японська.

Серед сучасних українців найбільшою популярністю користуються парова (руська) лазня і сухоповітряна (фінська) сауна.

Методика прийомів лазневого вінікового масажу має свої особливості. Найкраще положення – лежаче, тоді температура для усіх частин тіла однакова (різниця температур у положенні стоячи складає 10-15°C, що негативно впливає на терморегуляцію організму).

При гладженні віниками в лежачому долілиць положенні масованого масажист легкими рухами виконує прийом у напрямку від стоп до голови.

Спершу віники кладуть на стопи, потім плавним ковзним рухом пересувають по литках і стегнах, спині, руках. Після цього один віник ковзним рухом спрямовують у зворотному напрямку одним боком, а другий – протилежним боком до п'ят. Кількість рухів – 3-4, кожен з яких триває до 10 с. Температура повітря збільшується віником при підніманні та швидшому рухові

з однієї ділянки тіла на іншу. Тому щоб не нагнати жар, віник не піднімають біля голови й стоп.

Стьобання – прийом розпочинають із легких «штрихів» в усіх напрямках з переходом на поперек, таз, стегна, литки і стопи. Тривалість виконання прийому від 45 до 60 с. Закінчують його швидким гладженням до 5-6 рухів за 6-7 с. Загальний час обох прийомів до 2 хв.

Хльостання виконується зі спини у поєднанні з компресом віником.

Віники невисоко піднімають і 2-3 рази легко хльостають ними по спині (по широких м'язах спини). Повторно піднімаючи віники вгору, їх перевертають і опускають гарячим боком на ті ж ділянки, які перед цим хльостали, притискають рукою на 2-3 с (компрес). Подібні рухи виконують на попереку, стегнах, стопах. Потім віники кладуть на поперек і одночасно розводять їх у боки, виконуючи цей прийом 4-5 разів.

Лазневий масаж віником і контрастна температура з метою загартовування. Контрастні процедури є однією із складових комплексу лазневих процедур. Користуватися ними треба обережно, щоб не переохолодитися. Після парення можна застосовувати холодний душ, басейн, ополонку чи повалитися в снігу. Вирішуючи що саме застосовувати, потрібно враховувати можливості й особливості організму. Треба пам'ятати, що час, відведений для охолодження, насамперед залежить від маси тіла людини: чим вона більша, тим довше вона може піддаватися охолодженню.

Особливості техніки прийомів відновного масажу в поєднанні з лазнею.

На підставі досвіду спеціалісти зі спортивного масажу рекомендують наступні особливості застосування техніки прийомів відновного масажу:

- прийоми гладження виконують частіше обома руками і чергують зі струшуванням м'язів і вібрацією;

- прийоми розтирання (подушечками чотирьох пальців, ребром долоні, кулаком) застосовують при масажі крупних м'язів, попереку, міжреберних проміжків і суглобів; особливо ретельно розтирають суглоби при наявності болю чи набряку з метою видалення випотів, а також збільшення обсягів рухів;

- прийоми розминання м'язів проводять однією або обома руками та з обтяженням; крупні м'язи масують такими прийомами, як подвійне кільцеве, довге розминання, подвійний гриф; розминання чергують із витисканням і струшуванням;

- ретельно масують м'язи, що мали перед процедурою масажу найбільше фізичне навантаження, звертають увагу на місця переходів м'язів у сухожилля;

- у лазні часто проводять масаж за допомогою мильної піни для кращого ковзання рук. У цьому випадку розминання м'язів з обтяженням поєднують із ковзанням. При можливості м'язи рук і ніг охоплюються з обох боків і тисненням, ковзанням та розминанням масують у напрямку від периферії до центру.

Основні правила застосування масажу в лазні:

- масований повинен лежати на теплій лавці з повністю розслабленими м'язами;

- усі масажні прийоми і рухи виконуються за ходом току венозної крові від периферії до центру до найближчого лімфатичного вузла;

- прийоми масажу виконуються ритмічно, без ривків, скручувань, без завдання болю; проте не потрібно боятися незначних больових відчуттів при масажі м'язів нижніх і верхніх кінцівок;

- після масажу потрібно прийняти теплий душ і відпочити 15-20 хв; після масажу до парильного відділення заходять у тому випадку, коли потрібно скинути надмірну масу тіла. Для уникнення розслаблення після лазні й масажу використовують енергійні ударні прийоми, а також контрастні процедури: поперемінний теплий (+36-37°C) і холодний (+10-15°C) душ або ванну.

Світлолікування (фототерапія) – застосування з лікувальною метою штучно одержаного інфрачервоного, видимого та ультрафіолетового випромінювання. Дія світлової енергії на організм людини визначається інтенсивністю (потужність лампи і відстань до опромінюваної поверхні), тривалістю опромінення і глибиною проникнення електромагнітних хвиль.

Ультразвук. Інтенсивність ультразвукової терапії прийнято поділяти на малу – 0,05-0,4 Вт/см², середню – 0,6-0,8 Вт/см² і велику – 1,0-1,2 Вт/см².

Режим генерації ультразвуку може бути неперервним (неперервні ультразвукові коливання) та імпульсним (коливання подаються у вигляді окремих імпульсів з інтервалами). Широко застосовується фонофорез ультразвуком, де як контактні середовища застосовують розтирки, фармакологічний ефект яких збільшується. Застосовується для підвищення терапевтичної ефективності лікування травм і захворювань.

Електростимуляція – застосування електричного поля для посилення і збудження діяльності органів та його систем. У спортивній практиці – для дії на м'язи й нерви. Для цього застосовуються постійні імпульсні струми різної форми (прямокутний, експоненціальний, напівсинусоїдальний), а також синусоїдально-модульований.

Для відновлення тренуваності спортсменів при тимчасовій втраті спортивної працездатності масажу і лікувальної фізкультури відводиться значне місце. Методика масажу в період медичної і спортивної реабілітації відрізняються.

Масаж у ранній фазі після травми частіше поєднують з медикаментозним лікуванням, фізіобальнеотерапією, лікувальною фізкультурою, які входять до медичної реабілітації як системи відновлення здоров'я спортсменів. У кожному періоді процесу реабілітації розробляється направленість і розподіл видів масажу, його дозування у поєднанні зі змащувальними речовинами і розтирками, сауною, фізіотерапевтичними процедурами. Послідовність застосування масажу і лікувальної фізкультури має важливе значення.

При болях рефлекторний спазм судин і м'язів не дає можливості правильно виконувати вправи, тому важко досягти релаксації м'язів, великої амплітуди рухів тощо. При хронічних травмах для розроблення суглобів і ліквідації контрактур масаж можна проводити до і після лікувальної фізкультури, оскільки він діє обезболююче.

Завдання заняття.

Знати:

1. Сутність поняття про реабілітацію.
2. Види реабілітації спортсменів.
3. Сутність реабілітації спортсмена за допомогою масажу і водних процедур (водолікування і бальнеотерапія).

Уміти:

1. Охарактеризувати сутність поєднання масажу й лазні для загартовування і спортивної реабілітації атлета.
2. Охарактеризувати сутність реабілітації спортсмена за допомогою масажу й фізіотерапевтичних процедур.
3. Охарактеризувати сутність поєднання масажу з лікувальною фізкультурою для травмованих спортсменів.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 14. Застосування масажних мазей, зігріваючих і лікувальних розтирань у практиці масажу

Стислий зміст заняття.

На сучасному етапі методи і засоби лікування і профілактики захворювань людини надзвичайно різноманітні. У зв'язку з цим в комплексному лікуванні різних захворювань і травм в даний час широко застосовуються різні мазі, розтирки, гелі, креми і масла. Тертя – це спеціально приготовлені мазі або емульсії. До складу розтирань входять лікарські речовини, які подразнюють шкіру, підсилюють периферичний кровообіг, викликають тривалу гіперемію і відчуття тепла або заспокоюють м'язові болі. Їх вживання сприяє активізації відновних процесів, посиленню мікроциркуляції крові, усунення запальних процесів, виведенню недоокислених продуктів обміну речовин, зниженню тонуусу м'язів, збільшенню рухливості суглобів, підвищенню працездатності та ін.

Своєчасне і грамотне використання масажних мазей, зігріваючих і лікувальних втирань, а також їх раціональне поєднання з іншими засобами

лікування дає можливість швидко відновити працездатність м'язів під час тренувань і змагань, скоротити тривалість лікування при спортивних травмах і захворюваннях, знизити страх повторного травмування. Все це сприяє швидкому відновленню спортивної підготовки і поверненню на службу висококваліфікованих спортсменів після травм.

Класифікація мастильних матеріалів

Всі мастила, що застосовуються під час масажу, можна розділити на дві групи, взявши за основу ті завдання, які відповідно ставляться перед їх використанням.

До першої групи належать різні креми, масла, рідини, порошки, що застосовуються для запобігання подразнення шкіри під час масажних маніпуляцій. Ці речовини допомагають поліпшити ковзання рук масажиста по шкірі масажованого, роблять шкіру більш пружною. Вони повинні бути нейтральними до шкіри і ефективними для проведення тієї чи іншої техніки масажу. Ці мастила не повинні закупорювати пори і повинні легко змиватися.

При рясному волоссі масажують для інтенсивних прийомів (віджимання, розминання, розтирання), щоб не викликати роздратування і пошкодження шкіри, можна використовувати різні креми (дитячий крем, живильні креми, крем, який використовується після гоління) і масла. Не рекомендується вживати велику кількість тальку, він може дратувати волосяні цибулини. З найбільш часто використовуваних засобів в якості мастильних матеріалів використовуються різні масла як тваринного походження (свинячий жир, гусячий жир, баранячий та інших тварин), так і рослинні жири (оливкова, мигдальна, гірчична, соняшникова олії, гліцерин, вазелін і багато інших). Вони пом'якшують шкіру і надають їй, особливо її зовнішньому шару, еластичність і м'якість. Жири захищають шкіру від пересихання, від атмосферних впливів: холоду, вітру, вогкості, пилу тощо, надають фізичний вплив на шкіру, викликаючи ущільнення і зупиняючи випаровування води. Жири також використовуються в якості основи, в якій розчиняються спеціальні лікарські речовини.

Мазі на основі жиру, що викликають герметизацію шкіри, перешкоджають теплообміну, в результаті чого шкіра розігрівається, шкірні судини розширюються, під маззю накопичується не випарувана вода, яка, просочуючи верхні шари шкіри, розпушує її і сприяє проникненню лікарських речовин, що входять до складу мазі. Недоліком всіх цих мастильних матеріалів, особливо тваринного походження (наприклад, вазелін), є те, що при зберіганні вони швидко псується, а при масажі, змішуючись з лущенням відмерлих поверхневих шарів шкіри, утворюють своєрідну шпаклівку, яка закриває пори, виходи сальних і потових залоз.

Після масажу такими мастилами потрібно прийняти гарячий душ і змити їх з милом або протерти шкіру 70% спиртом. Крім того, такі мастила, як гліцерин, сильно сушать шкіру і притупляють дотик. Вазелін, який часто використовують масажисти, може привести до шкірних захворювань, зокрема, фурункульозу, запалення волосяних фолікулів, потових залоз, гнійничкових захворювань. Професор А. Ф. Вербов (2002) рекомендує чисто білий вазелін, який не повинен бути в'язким. Рослинні масла для змазування шкіри під час масажу використовувати недоцільно через їх високу в'язкість і липкість, що ускладнює виконання технік.

Кількість мастильних матеріалів під час таких прийомів, як розминання і глибоке розтирання, не повинно бути великим, щоб не послабити тонкощі дотику руки, що масажує. Наприклад, під час розминання при ковзанні не можна виконувати повний обхват або захоплювати м'язи рукою. Крім того, коли руки зісковзнуть, масажист «втрачає» м'яз, і ефект буде спрямований вже не на м'яз, а на шкіру і підшкірно-жировий шар. Мастильні матеріали також можуть перешкоджати технічно правильному виконанню технік масажу, а при проведенні ударних прийомів вони просто зайві. Після закінчення масажу вазелін або інші мастила потрібно витерти рушником або ватною паличкою, знову ж таки, щоб уникнути закупорки шкірних пір. Показаннями до застосування мастил при масажі різних частин тіла є: сухість шкіри

масажованого, підвищена чутливість (гіперестезія) шкіри, незрілі рубці на шкірі після травми.

У всіх випадках перед використанням мастильних матеріалів необхідно попередньо проконсультуватися з дерматологом, фізіотерапевтом і професійним масажистом, а також уважно прочитати роздруковану інструкцію із застосування передбачуваного мастила. У практиці рефлекторно-сегментарного масажу мастила, а також порошки не використовуються, так як вони знижують сприйняття відчуттів.

До другої групи належать всі речовини, які призначені для посилення ефекту масажу і спецефектів. Спеціальні розтирки здавна використовуються в лікувальних, спортивних і оздоровчих цілях. Спеціальні тертя за своєю основною дією можна розділити на зігріваючі, болезаспокійливі, протизапальні, розслаблюючі і розсмоктовують. Хоча такий розподіл досить умовно, адже в більшості своїй розтирання надає комплексну дію, в той же час воно дає можливість використовувати їх більш цілеспрямовано і в раціональних комбінаціях.

Розтирки добираються з урахуванням розв'язуваного завдання. Наприклад:

- з метою посилення теплоутворення, активної гіперемії і поліпшення мікроциркуляції застосовують зігріваючі втирання (Апізартрон, Нікофлекс, Тигрова мазь, Фіналгон, Вівакс спорт (крем для інтенсивних тренувань) і ін.). Як відомо, зігріваючі тертя сприяють більш швидкій появі тепла і більш тривалій підтримці його в м'язах, сухожиллях, зв'язках, ніж при сухому масажі. Зігріваючі тертя при місцевому застосуванні також викликають ослаблення больового синдрому;

- для зняття виражених больових синдромів застосовують знеболюючі і знеболюючі тертя (Апізартрон, бальзам «Золота зірка», Бом-Бенге, Віпросал «Б», Вольтарен емульгель, Деконтрактиль бальзам, Диклоран гель, Диклофенак-акрі, Долгит-крем, Індометацінова мазь, Лінімент-Нафталгін,

Мелівенон, Наятокс, Натурланд – «масажне масло», Опіногель, Орувел-гель, крем «Тенторіум», Есавен-гель, Ефкамон і ін.

При місцевому застосуванні знеболюючі засоби викликають швидке ослаблення або зникнення больових відчуттів в місці їх застосування:

- з метою зменшення подразнення тканин і зняття запальних процесів застосовують протизапальні розтирки (Артросекнекс, бальзам «Золота зірка», «Бом-Бенге», «Бутадіон», «Віпросал «Б», «Волтарен емульгель», мазь «Гепарин», «Гірудоїд», «Діклофенак-акрі», «Диклоран гель», «Долгит-крем», «Індовазин», «Лазоніл», «Лінімент-Нафталгін», «Мелівенон», «Мобілат», «Наятокс», «Опіногель», «Орувел-гель», «Троксевазин-гель» та ін.);

- для зменшення і прискорення розсмоктування набряків і гематом, а також для пом'якшення знеболювання при варикозному розширенні вен застосовують розсмоктувальні розтирки («Гепатромбін», «Гепаринова мазь», «Гірудоїд», «Індовазин», «Лазоніл», «Тандерил», «Троксевазин гель» та ін.);

- з метою розслаблення і зняття м'язової напруги, а також для профілактики судом і спазмів застосовують розслаблюючі розтирки (Деконтрактил-бальзам, Дольпик, масажне масло WELEDA з Арнікою, Лазоніл, Релаксин, Есавен-гель, Вивакс спорт «релаксантиный гель»).

Підготовка для застосування розтирок. Розтирки слід застосовувати в строго певних кількостях, так як практично всі вони містять збудливі речовини або отрути (бджіл і змії). Необхідно враховувати місце нанесення розтирок, так як чутливість шкіри до розтирань неоднакова на різних ділянках тіла. Наприклад, на стегно або поперек він надасть більш щадний вплив, ніж на груди або шию.

Тому перед використанням мазі масажист повинен перевірити чутливість або реакцію шкіри пацієнта. Для цього з тюрбика видавлюють краплю (близько 0,5 см) мазі і наносять на невелику ділянку шкіри. При підвищеній чутливості шкірних покривів ефект розтирок перед застосуванням можна перевірити на згині ліктьового суглоба. Якщо мазь не подразнює шкіру, її наносять на хворе місце (з розрахунку 2-5 г на ділянку діаметром 1-5 см), легко масажуючи до

повного всмоктування мазі. При виникненні больових відчуттів надлишки мазі видаляють ватним тампоном, змоченим в мильному розчині, при необхідності можна масажувати вище і нижче хворого місця. Після втирання мазі chore місце потрібно тримати в теплі, перев'язуючи вовняною тканиною. Тому масаж з розтиранням краще проводити перед сном. На наступний день, якщо перший сеанс переноситься добре, таку ж дозу використовують тричі – вранці, вдень і ввечері.

На третій день – вранці і ввечері, але кількість нанесення мазі можна збільшити. Слід звернути увагу на те, щоб мазі не потрапляли на чутливі місця тіла (очі, слизові оболонки, відкриті рани або пошкоджену поверхню шкіри). Ефективність використання мазі підвищується при попередньому легкому втиранні вогкого теплого рушника або після застосування теплої ванни.

Методика застосування розтирок та мазей у практиці масажу

В даний час випускається безліч імпортованих і вітчизняних спеціальних розтирок, які прискорюють відновлювальні процеси після тренувальних навантажень, а також з метою швидкого і ефективного відновлення функцій травмованої ділянки тіла (м'язів, суглобів і т.д.). Найчастіше їх використовують в поєднанні з масажем, доповнюючи або посилюючи його ефект. Ефективність впливу мазей і кремів залежить не тільки від вмісту в них тих чи інших лікарських речовин, але і від властивостей обраної основи, техніки використання мазі. Все це слід враховувати при використанні їх в практиці масажу і у всіх випадках чітко дотримуватися приписів по техніці і способу застосування. У спортивних, лікувальних і оздоровчих цілях масаж часто поєднують з розтирками, доповнюючи або посилюючи його ефект. У спортивній практиці розтирки і мазі часто використовуються при попередніх (особливо сеансах розминки і розігріву) і відновлювальних сеансах масажу.

1. Використання розтирок у попередньому сеансі масажу. У розминочному сеансі масажу розтирки застосовують для підвищення функціональності тіла спортсмена перед тренуванням або відповідальним змаганням. Це дає можливість в короткі терміни прискорити процес

працездатності, посилити периферичний кровообіг, підвищити температуру тієї чи іншої частини тіла і запобігти виникненню спортивних травм. Зігріваючий масаж в поєднанні із зігріваючими розтирками часто застосовується в тих випадках, коли тренування або змагання проходять на повітрі, особливо в холодну вітряну погоду або в холодному приміщенні, коли з тих чи інших причин старт затягується, коли змагання тривають кілька годин і окремі м'язи, сумково-зв'язковий апарат встигають охолонути при втраті еластичності м'язів і зв'язок.

Спосіб нанесення зігріваючих розтирок на м'язи наступний: спочатку по всьому тілу проводиться загальний (поверхневий) сухий зігріваючий масаж з акцентом на великі, об'ємні м'язи. Потім – глибокий масаж (до появи гіперемії) на ті м'язи і суглоби, які будуть нести основне навантаження. Після цього на ділянки тіла, які будуть нести основне навантаження, наноситься мазь («Алжипан», «Віпросал», «Дольпик», «Нікофлекс», «Вівакс Спорт» і ін.). Потім проводиться масаж, починаючи з легкого і закінчуючи глибоким масажем для посилення ефекту. Так, якщо необхідно розігріти м'язи спини, то протягом 2-4 хвилин роблять сухий масаж і протягом 1-2 хвилин – з маззю. Такий спосіб використання розтирок під час масажу сприяє більш глибокій обробці м'язів, а зігріваючий фактор розтирки сприяє більш швидкій появі тепла і тривалій підтримці його в окремих м'язах, сухожиллях, зв'язках, ніж при сухому масажі.

Якщо зігріваючий масаж проводиться на голому тілі, то після масажу спортсмен повинен надіти тренувальний костюм.

2. Застосування розтирок при сеансі відновного масажу. Застосування розтирок з метою відновлення спортивних показників полягає в наступному. При проведенні відновного масажу на кінцівках мазь наноситься рівномірно на масажовані м'язи, після чого проводиться легке погладжування до повного всмоктування мазі, потім проводиться поверхнєве розтирання (не інтенсивно), потім здавлювання, розминання і струшування, валяння (на стегні). Долгіт-крем, Міотон-крем, Вівакс спорт успішно використовуються у відновному

масажі. Вони є ефективним засобом для зняття м'язової напруги і втоми після важких фізичних навантажень.

Після відновного масажу, проведеного зігріваючими мазями, потрібно надіти тренувальний костюм. Тому відновний масаж з розтирками краще проводити перед сном. Якщо мазі наноситься занадто багато (особливо при використанні «Фіналгону», «Дольпіку», «Слонсу» і т.д.), то її дію слід послабити. Для цього шкіру змащують дитячим кремом, вазеліном або оливковою олією, а перед наступним сеансом місце нанесення мазі добре очищають. Спортсмени з чутливою шкірою не повинні приймати гарячу ванну або душ до або після нанесення сильнодіючих натирань. При проведенні масажу у ванні, як правило, використовується мило.

3. Застосування розтирок при спортивних пошкодженнях, травмах і деяких захворюваннях, пов'язаних зі спортом. Для посилення ефекту масаж при травмах і деяких захворюваннях його часто проводять різними розтираннями, які допомагають скоротити період відновлення. Використовуються знеболюючі, розсмоктувальні і зігріваючі розтирки. Їх прикладають до місця травми, а потім роблять легкий масаж, втираючи їх в шкіру. З розтирками масаж краще проводити один раз на день, а без розтирок масаж можна проводити двічі на день. Другий сеанс краще провести перед сном. Гарний ефект дає застосування теплових процедур за 4-5 хвилин до масажу.

При захворюваннях і травмах опорно-рухового апарату методика проведення сеансу масажу наступна: наприклад, при забоях на перших сеансах виконується підготовчий (відсмоктуючий) масаж, тобто масаж над місцем пошкодження. Використовують в основному прийоми погладження, віджимання і легкого розминання.

З метою зменшення і прискорення розсмоктування набряків і гематом прийоми масажу рекомендується поєднувати з розсмоктуються втираннями (Гепатромбін, гепаринова мазь, мазь «Арніка», «Троксевазін-гель» та ін.). У наступних сеансах, після відсмоктувального масажу, приступають до масажу

місця забою. Інтенсивність впливу використовуваних методик дозується відповідно до відчуттів пацієнта. При сильних больових синдромах рекомендується використовувати такі масажні мазі, втирання безпосередньо в місці травми: Бом-Бенге, Діклофенак-акрі, Диклоран-гель, Нікофлекс, Профенід-гель 2,5%, Репаріл-гель і ін.

Слід зазначити, що при свіжих травмах (місце травми) мазі не втираються, але використовуються гелі, які мають кращу всмоктувальну здатність і охолоджуючу дію. З огляду на швидку адаптацію організму до систематичного вживання однієї з розтирок, рекомендується їх комбінувати. Причому не тільки розтирки одного типу (наприклад, зігріваючі або знеболюючі), але і різного типу. Рекомендується таке поєднання розтирок: зігріваючих і розслаблюючих (релаксанти), зігріваючих і поглинаючих. Використовувати сильнодіючі розтирки або мазі слід з особливою обережністю, особливо при гострій травмі, так як вони викликають активну гіперемію (почервоніння шкіри) тканин. Після використання «Алжипану», «Дольпіку», «Нікофлексу», «Фіналгону» і подібних засобів, щоб уникнути сильного печіння шкіри, не рекомендується приймати гарячий душ або будь-які інші теплові процедури (ванни, грязьові аплікації, парафіноterapia, гарячі компреси, грілки, гірчичники).

При масажі із застосуванням мазі «Дольпик», «Фіналгон» і «Індометацин» на шкірі утворюється плівка, що перешкоджає лікувальному ефекту подальшого втирання в шкіру. Тому перед черговим розтиранням потрібно прийняти теплий душ. Застосування розтирок протипоказано при підвищеній чутливості шкіри, шкірних захворюваннях, потертості, мозолях, запальних процесах на шкірі, на відкритих ранах: на виступаючих над шкірою родимках і різних бородавках. Не рекомендується використовувати мастила в лівій половині грудей, а також під час масажу в області живота.

Завдання заняття.

Знати:

1. Класифікацію мастильних матеріалів.

2. Зміст підготовки до розтирань.

Уміти:

1. Охарактеризувати способи застосування розтирань і мазей у практиці масажу.

Рекомендована література: [1-7].

Тема 15. Баня та масаж

Стислий зміст заняття.

У спортивній практиці банні процедури застосовуються для відновлення працездатності після тренувальних і змагальних навантажень, для підтримки і зниження ваги, поліпшення самопочуття, в гігієнічних цілях, а також для профілактики деяких передпатологічних станів, і як засіб лікування різних захворювань і спортивних травм. У спортивній практиці банні процедури широко застосовуються в тренувальному процесі спортсменів, під час підготовки до змагань і під час змагань. Сауна – це спеціальне приміщення, що складається з роздягальні (де залишають одяг і нижню білизну), мильного відділення (де миють і масажують) і парильні.

В даний час можна виділити чотири основних види лазень: парові, сухоповітряні, російські і мікробані. В основі відмінностей між ними повинна лежати температура приміщення, вологість повітря, газовий склад повітря і наявність в ньому різних домішок, а також методика проведення самої процедури.

Парові лазні. Суть цих видів ванн полягає в тому, що в приміщенні, де люди приймають процедури, повинна бути підвищена вологість – 80-100% і відносно низька температура 40-60°C. Приміщення цих лазень побудовані з каменю. Опалюється приміщення різними способами, наприклад, гарячою парою, що надходить по трубах.

Парові лазні частіше відвідуються у гігієнічних цілях і для схуднення. У цих лазнях підвищена вологість сприятливо впливає на поверхневі шари шкіри, зволожуючи їх і сприяючи підвищенню еластичності і очищенню застарілих клітин епідермісу. У паровій лазні людина втрачає більшу вагу в порівнянні з

іншими видами ванн. Парову лазню не рекомендується проводити відразу після важких фізичних навантажень, так як після неї людина відчуває себе ще більш втомленою і млявою.

Сухоповітряні лазні (фінська сауна). Сухі повітряні ванни широко поширені серед народів світу. У Фінляндії налічується кілька сотень тисяч саун. Фіни вживають усіх заходів з метою збереження ванн у сучасних умовах. Відмінною рисою і характерною особливістю сауни є, головне, висока температура навколишнього повітря (70-90°C і вище) і його низька вологість (5-15%) (вологість повітря іноді досягає до 30%). Висока температура повітря і низька вологість істотно змінюють характер терморегуляторної реакції організму. Сухе повітря сприяє випаровуванню вологи з поверхні шкіри, легенів і дихальних шляхів, менш інтенсивно нагріває тканини (за рахунок меншої теплопровідності), не порушує газообмін в легенях, що особливо корисно при кашлі та інших простудних захворюваннях, коли в легенях з'являється надмірна волога.

Мікробані. З давніх часів різні народи використовували різні банні процедури без будівництва спеціальних приміщень. Мікробані – коли люди занурюються в гарячу воду (лазня, басейн) і пар. Такі лазні поширені в Японії, Кореї і приймаються вони в спеціальних круглих бочках з сидінням всередині, або басейнах, наповнених гарячою водою, температура в яких досягає 40-50°C. Головною відмінною рисою таких мікробань є те, що: можна швидко виставити потрібний температурний режим; людина, що приймає банну процедуру, дихає повітрям кімнатної температури, а його голова не піддається впливу температури, відповідно, вплив на внутрішні органи менше, Легко транспортується і встановлюється в будь-якому приміщенні, де є електрична мережа. Однак слід зазначити, що пар і мікробані (водяні ванни) менш ефективні у відновленні працездатності в порівнянні з сухим повітрям.

У спортивній практиці в даний час широко використовуються мікробані (переносні ванни) «Терміка». Цей вид ванни складається з мішка (чохла), зшитого з щільної тканини із замком. Спортсмен забирається всередину цього

чохла, сідає там на стілець, щільно пристібає блискавку до підборіддя. Гаряче повітря через нагрівач за допомогою вентилятора нагнітається всередину чохла і так її надуває, що чохол не торкається тіла. У корпусі є два отвори. За допомогою якого, виставляючи руки, можна регулювати температуру в лазні. Відвідуючи той чи інший вид лазні (парової, сухого повітря, мікробаня), кожен повинен мати чітке уявлення про особливості його впливу і дотримуватися загальних правил використання. У кожному конкретному випадку методика прийняття банної процедури має свої особливості, правила, показання та протипоказання.

Починаючи регулярне відвідування лазні, необхідно відвідати лікаря, отримати його дозвіл і рекомендації, а також знати: 1) всі показання та протипоказання для прийняття банної процедури; 2) основи фізіологічного впливу банної процедури на організм; 3) правила надання першої медичної допомоги (непритомність, перегрів, тепловий удар, травматичні опіки від окропу, гарячої пари, дотику до гарячих предметів тощо); 4) методологічні принципи та гігієнічні основи банної процедури. Не можна відвідувати лазню після вживання алкогольних напоїв, натщесерце, відразу після обіду і безпосередньо перед сном. Банні процедури рекомендується проводити через 1-2 години після прийому їжі.

Масаж в лазні застосовується для відновлення і підвищення працездатності організму, для профілактики і лікування різних захворювань і травм, а також в гігієнічних цілях. Встановлено, що відновлювальний ефект від комбінованого використання масажу і сауни (в комплексі) більш значний, ніж від застосування кожного окремо. Масаж в основному проводять в парильні і після виходу з неї. Масаж в парильні проводиться за допомогою віника на гарячій і добре зволоженій шкірі. Такий вид масажу сприяє очищенню верхнього шару епідермісу, стимулює механізми потовиділення, покращує кровообіг в шкірі. В першу чергу необхідно заготовити березовий або дубовий рокитник. Багато хто віддає перевагу дубу. Якщо віник пересушений, то його пропарюють, опускаючи в окріп на 5-7 хвилин. При пропарюванні не варто

змочувати віник у воді, інакше він втратить здатність качати пар, злипається і стане важким.

Масаж починають з першого візиту, коли починається потовиділення, спочатку за допомогою віника проводять легкі погладження (4-5 разів), потім «стьобають» (до 1 хвилини), потім швидше погладжують. Після цього вони переходять до більш енергійного «стьобання». У другому і третьому сеансах процедуру повторюють ще раз з додаванням «розтирання». Розпарювання віником починається з початкового положення масажованого лежачи на животі. Партнер або масажист робить легке, повільне і поверхнєве погладження шкіри у напрямку від стопи до голови. Віники кладуть на стопи, потім вони легко ковзають по шкірі спочатку по литках, стегнах і сідничних м'язах, потім по довгим і латіссіmusним м'язам спини, а потім по руках від руки до плечового суглоба (руки масажованого витягнуті уздовж тулуба).

Після погладження проводиться «стьобання». Спочатку прийом здійснюється на спині легкими «штрихоподібними» рухами в усі боки, потім на попереку, тазової області, потім на стегнах і литкових м'язах і стопах одночасно. Сеанс масажу закінчується погладженням спини, але рухи робляться набагато швидше, ніж при першому сеансі. Після масажу задньої поверхні тіла масажованій людина лягає на спину і масаж триває на передній поверхні тіла. Виконайте ті ж прийоми в тій же послідовності, потім знову переверніться на живіт.

Завдання заняття.

Знати:

1. Характеристику різних типів бань.

Уміти:

1. Охарактеризувати методику та правила проведення банних процедур.
2. Охарактеризувати масаж в умовах бані.

Рекомендована література: [1-7].

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; поколючування; поплескування; рубання; шмагання.
9. Відпрацювання техніки виконання прогладжування
10. Вимоги до масажного столу.
11. Методичні рекомендації щодо виконання масажу волосної 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.

МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО на лекціях, опитування та бесід під час практичних занять і консультацій, демонстрації

практичних умінь та навичок. Наприкінці кожного модуля проводиться контрольне тестування за пройденим матеріалом. Модульні оцінки доводяться до відома ЗВО до початку сесії.

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
ЕКЗАМЕН	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. посіб. Харків, 2014. 175 с.

7. Спортивний масаж: анот. бібліогр. показч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. Львів: [б. в.], 2015. 54 с.