



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Белорусский национальный
технический университет**

Кафедра «Физическая культура»

**САМОМАССАЖ В РЕЖИМЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Методические рекомендации

**Минск
БНТУ
2013**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Физическая культура»

САМОМАССАЖ В РЕЖИМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Методические рекомендации

Минск
БНТУ
2013

УДК 615.82(075.8)
ББК 75.0я7
С17

Составители:

П. Г. Сыманович, В. С. Моисеенко, Л. А. Евсейчик

Рецензенты:

В. В. Руденик, С. Г. Ковель

Методические рекомендации адресованы преподавателям и студентам для использования в учебных и самостоятельных занятиях основного и специального учебного отделений.

© Белорусский национальный
технический университет, 2013

ВВЕДЕНИЕ

Каждый человек после напряженного труда нуждается в отдыхе, который снимет утомление, физический и психический дискомфорт.

Чтобы избежать переутомления и ускорить процессы адаптации и восстановления нам поможет одно из средств повышения работоспособности организма – самомассаж. Он отличается простотой приемов и возможностью изменять его дозировку и интенсивность воздействия на организм в зависимости от самочувствия. Поэтому его может использовать каждый человек, например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за телом. Особенно эффективен самомассаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, бегу, дозированной ходьбе, что делает его незаменимым средством в борьбе с утомлением.

Самомассаж должен стать неотъемлемой частью гигиенического режима каждого здорового человека, в том числе и каждого студента.

Техника самомассажа достаточно популярна среди спортсменов. Однако, и обычные люди, ведущие здоровый образ жизни, ищут доступные способы восстановления и оздоровления организма и регулярно используют приемы самомассажа.

Научиться делать самомассаж просто. В первую очередь необходимо освоить ряд основных приемы массажа и стараться придерживаться определенных правил их выполнения, которые будут приведены ниже.

Самомассаж можно использовать для снятия утомления, профилактики переутомления, а также лечения ряда заболеваний.

Для студентов, у которых умственная деятельность сопровождается высоким нервно-эмоциональным напряжением и нередко приводит к переутомлению и обострению хронических заболеваний, самомассаж является действенным средством восстановления работоспособности организма и способствует профилактике болезней.

Использование самомассажа для снятия умственного утомления, предусматривает рефлекторное воздействие на центральную нервную систему, что не только содействует понижению эмоционального возбуждения, но и оказывает положительное влияние на процессы обмена веществ, секреторную деятельность и другие, жизненно важные функции организма. С его помощью удастся ослабить повышенный мышечный тонус, изменить функциональное состояние

ЦНС и содействовать восстановлению нормальной работоспособности организма.

Самомассаж, применяемый в совокупности с доступными средствами физической культуры, способствует хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе.

1. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ САМОМАССАЖА

Существует ряд правил, при соблюдении которых можно добиться максимального результата от самомассажа, не причиняя вреда организму:

1) при выполнении любых приемов самомассажа необходимо обходить лимфоузлы и все движения выполнять по ходу лимфатических сосудов;

2) перед проведением массажа требуется принять душ, расслабиться и принять комфортное положение;

3) использовать специальные мази или тальк в качестве смазывающих средств при самомассаже;

4) не рекомендуется проводить самомассаж после сильного переутомления, при заболеваниях и травмах;

5) массажные движения не должны вызывать болезненности и неприятных ощущений, не должны нарушать кожный покров и оставлять кровоподтеков, должно появляться ощущение тепла и расслабленности;

6) при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата самомассаж надо начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава с бедра), а затем только переходить к массажу очага поражения;

7) продолжительность самомассажа зависит от поставленных задач и колеблется от 3 до 25 мин, исходя из каждого конкретного случая;

8) надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т.е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом. Данную позу надо сохранять до конца сеанса, что важно при самомассаже нижних конечностей. Область живота лучше массировать в положении лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами. При повреждении кожи (ссадины, царапины, высыпания, порезы) необходимо их обработать перед процедурой или заклеить лейкопластырем. При самомассаже следует обходить поврежденные участки. При густом волосистом покрове самомассаж проводят через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье;

9) самомассаж нельзя проводить при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечениях, на участках тела, где имеются гнойники, а также во всех случаях, когда массаж противопоказан.

Самомассаж можно проводить в помещении и на воздухе; выбор исходного положения определяется условиями окружающей среды.

Самомассаж можно проводить в производственных условиях, при различных дискомфортных состояниях (кашель, чихание, насморк и др.), в зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку. Самомассаж можно применять с лечебной целью, например, при растяжении связочного аппарата, ушибах и рубцовых изменениях тканей, а также при миозитах, невралгиях, ишиасе, бессоннице, головной боли, но на его проведение необходимо получить разрешение врача и указание по его проведению.

Можно проводить самомассаж в ванне, под душем, при температуре 36–38 °С. Такое сочетание помогает быстрее восстановить силы после утомительной работы, физической нагрузки, соревнований и способствует усилению обменных процессов, нормализации сна и настроения.

Самомассаж можно выполнять в условиях русской бани, финской сауны, где массируют себя с помощью веников, мочалок, щеток, скребков, или проводят его в предбаннике при достаточном освещении и воздухообмене.

Необходимым условием для проведения самомассажа является консультация с врачом, так как неправильное его проведение может принести вред организму. Поэтому нужен индивидуальный подход к назначению самомассажа, к выбору его методики по клинико-физиологическому принципу.

2. ПРЕИМУЩЕСТВА И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ САМОМАССАЖА

К преимуществам самомассажа следует отнести:

- 1) возможность применения его в любых условиях и любой позе массирующегося – дома в кресле, в походе – сидя, лежа, стоя, в машине, на работе;
- 2) возможность выбора удобной позы и наиболее эффективных манипуляций на данной области;
- 3) возможность дозировать силу воздействия исходя из самочувствия;
- 4) возможность проводить в удобное время, сочетая его с процедурами: бальнеологическими, физиотерапевтическими, с применением аппликаторов и с природными факторами.

Самомассаж имеет отрицательные стороны:

- 1) происходит значительная затрата мышечной энергии, что является дополнительной нагрузкой на сердце. Поэтому при сердечно-сосудистых заболеваниях, III стадии гипертонической болезни, печеночной и почечной недостаточности и др. самомассаж противопоказан;
- 2) сужено рефлекторное поле из-за невозможности проводить манипуляции на отдельных недоступных областях тела, таких как межлопаточная, массаж которой показан при заболевании сердца и желудка;
- 3) неумелое применение основных приемов массажа, неправильное направление движений и другие нарушения техники приемов;
- 4) худшее расслабление мышц, а иногда их неизбежное напряжение.

3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К САМОМАССАЖУ

При проведении самомассажа необходимо помнить о противопоказаниях к самомассажу. По мнению ряда авторов [1, 9, 22] его нельзя делать:

- 1) при повышенной температуре тела;
- 2) при острых воспалительных процессах;
- 3) при различного рода гнойниках;
- 4) при грибковых заболеваниях ногтей и волосистой части головы и других кожных болезнях;
- 5) при кровотечениях и кровоточивости;
- 6) при повреждении или сильном раздражении кожного покрова;
- 7) при аневризмах сосудов, тромбозе и расширении вен;
- 8) при наличии доброкачественных и злокачественных опухолей различной природы;
- 9) активной форме туберкулеза;
- 10) остеомиелите;
- 11) чрезмерном психическом и физическом переутомлении;
- 12) при воспалении вен, тромбозе вен и больших варикозных расширениях.

Перед проведением самомассажа, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, необходимо проконсультироваться с врачом.

Если в лимфатических узлах (в подколенной ямке, в паху, в подмышечной впадине) есть припухлость, также нужно воздержаться от проведения самомассажа и получить консультацию врача.

Самомассаж живота нельзя делать лицам, которые страдают от желчекаменной и почечнокаменной болезни, грыжами различной локации, беременным и в период менструации. Нельзя его делать сразу же после еды.

4. ВИДЫ САМОМАССАЖА

Самомассаж может быть гигиеническим, предварительным (предстартовым), восстановительным [12].

Гигиенический самомассаж выполняется утром (после утренней гимнастики или сна), а также вечером (после вечерней прогулки, перед сном). Цель массажа – тонизировать организм, поднять настроение, снять утомление. Гигиенический массаж заканчивают водной процедурой (душ или ванна). Утром применяют приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание и поколачивание, а вечером – поглаживание, растирание и неглубокое разминание. Если утром физическая гимнастика не проводится, то тщательно массируются суставы и осуществляются активно-пассивные движения в суставах.

Предварительный (предстартовый) самомассаж делается перед стартом (при тренировках или соревнованиях в холодную, ветреную погоду) с различными согревающими мазями. Исходя из состояния, применяют успокаивающие или возбуждающие приемы. Самомассаж проводится в теплом помещении или тренировочном костюме за 15–20 мин до старта. Продолжительность массажа 3–10 мин.

Восстановительный самомассаж выполняется после тренировок, соревнований, после физических нагрузок, после учебных занятий, рабочего дня и т.д. Цель этого массажа – снять утомление, повысить работоспособность. Используют приемы: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. При сильном возбуждении и утомлении приемы, вызывающие спазм мышц, возбуждающие ЦНС (рубленое, поколачивание и др.) не применяют.

5. ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА

В литературе и руководствах по проведению массажа и самомассажа приводится большое число приемов [1, 4, 5, 9–14, 21]. Это усложняет их изучение, запоминание и понимание.

Для занятий самомассажем мы считаем целесообразным освоение 9 основных приемов:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание;
- потряхивание;
- растирание;
- активные и пассивные движения;
- движения с сопротивлением;
- ударные приемы;
- встряхивание [10].

При изучении техники массажных манипуляций некоторые названия приемов позволяют точнее и проще понять их действие на массируемые зоны. Но прежде чем изучать технику выполнения приемов самомассажа, необходимо определить топографию касания руки (рис. 1) и направление массажных движений (рис. 2) [9].

Некоторые специалисты [10, 11] считают целесообразным выделять 4 основных приема: поглаживание; растирание; разминание; вибрацию (потряхивание, встряхивание), применяя их дифференцированно с учетом клинической картины заболевания или общего состояния массируемого.

Массажные приемы иногда делят по их физиологическому воздействию [14]:

- на кожу – поглаживание, растирание, ударные приемы;
- на мышцы – выжимание, разминание, валяние, потряхивание, встряхивание, ударные приемы, движения;
- на суставы, связки, сухожилия – движения, растирание.

Различные приемы самомассажа различно воздействуют на нервную систему: одни успокаивают (поглаживание, растирание), другие – возбуждают (поколачивание, рубление, похлопывание). Поэтому, прежде чем приступить к изучению методики и техники приемов, необходимо ознакомиться с физиологическим действием каждого приема.

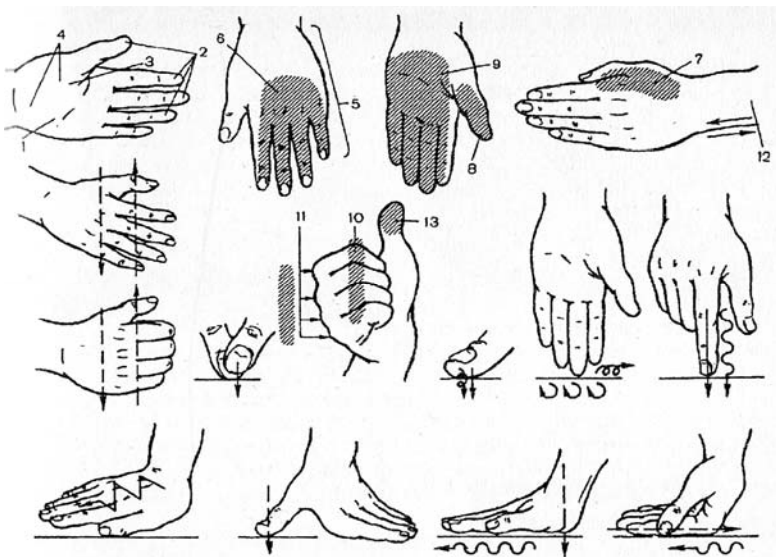


Рис. 1. Топография проведения массажа

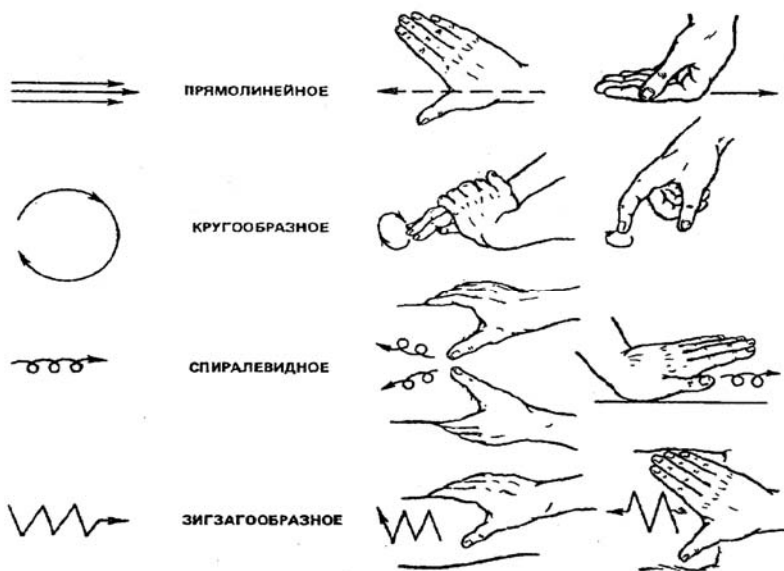


Рис. 2. Направление движений руки (кисти, пальцев) при выполнении массажа

Поглаживание самый распространенный прием. Это манипуляция, при которой массируемая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. Выполняют его ладонной поверхностью кисти, где четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание проводится как одной рукой, так и двумя попеременно, т.е. одна рука следует за другой, как бы повторяя движение.

При поглаживании кожа очищается, улучшаются функции потовых и сальных желез, усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, оно успокаивающе действует на центральную нервную систему.

В спортивной практике поглаживание применяется при повышенной возбудимости (стартовой лихорадке), а в лечебной – при травмах, спазмах, подергиваниях и т.д.

Поглаживание бывает плоскостное и обхватывающее.

Плоскостное – кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами производит движения в различных направлениях (рис. 3). Применяется при массаже спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи.



Рис. 3. Плоскостное поглаживание

Обхватывающее – кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (II–V). Кисть обхватывает массируемую поверхность и продвигается как непрерывно, так и прерывисто (рис. 4).



Рис. 4. Обхватывающее поглаживание

Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Выполняется к ближайшему лимфатическому узлу.

Вспомогательные приемы: щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение.

Движения должны быть легкими, без усилий, медленными и ритмичными.

Ошибки:

– сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение или боль у массируемого;

– разведение пальцев и неплотное их прилегание к массируемой поверхности ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям;

– очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

Растирание проводится более энергично, чем поглаживание, оно способствует увеличению подвижности массируемых тканей. При этом усиливается приток лимфы и крови к тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы. Прием повышает сократительную функцию мышц, улучшает их эластичность и подвижность. Поэтому растирание часто проводят на суставах.

Растирание бывает: прямолинейное; круговое; спиралевидное.

Прямолинейное – выполняется ногтевыми фалангами одного или нескольких пальцев (рис. 5).



Рис. 5. Прямолинейное растирание

Применяется при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов лица.

Круговое – выполняется с круговым смещением кожи ногтевыми фалангами с опорой на I палец или на основание ладони (рис. 6).

Применяется прием на спине, груди, животе, конечностях.

Спиралевидное – выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак, участвуют одна или две руки попеременно (рис. 7).



Рис. 6. Круговое растирание



Рис. 7. Спиралевидное растирание

Применяется на спине, животе, груди, области таза, на конечностях.

Вспомогательные приемы: штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное.

Растирание – это подготовительный прием к разминанию. Для усиления действия приема можно проводить его с отягощением. Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока. На одном участке задерживаться не более 8–10 сек. Также необходимо учитывать состояние кожного покрова массируемого, возраст и ответные реакции на выполняемые приемы. Прием растирания следует чередовать с приемами поглаживания и другими, выполняя по 60–100 движений в мин.

Ошибки:

- грубое и болезненное выполнение приема;
- растирание проводится со скольжением по коже, а не вместе с ней;
- растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в фаланговых суставах, что причиняет боль массируемому.

Разминание – это прием, где массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжатие;
- 3) раскатывание, сдвигание.

Разминание воздействует на мышцы массируемого, что повышает их сократительную функцию, увеличивает эластичность сумочно-связочного аппарата. Также разминание способствует усилению лимфо- и кровообращения, улучшению питания тканей, повышению обмена веществ, уменьшению или полному снятию мышечного утомления, повышению работоспособности мышц, их тонуса и сократительной функции.

Разминание является пассивной гимнастикой для мышц.

Разминание бывает: продольное, поперечное.

Продольное – проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II–V) располагались по сторонам массируемого сегмента – это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области (рис. 8).



Рис. 8. Продольное разминание

Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностях шеи.

Поперечное – массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы I пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные – по другую. Поперечное разминание выполняется двумя руками попеременно или одной рукой с отягощением (рис. 9).



Рис. 9. Поперечное разминание

Применяется на спине, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях.

Вспомогательные приемы: валяние, накатывание, сдвигание, надавливание, щипцеобразное.

При проведении разминания мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией. Прием проводится медленно и плавно, без рывков до 50–60 движений в мин. Движения проводить без перескакивания с одного участка на другой, с учетом характера патологического процесса. Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие.

Ошибки:

- сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация), что приводит к щипанию массируемого;
- скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавливание), что причиняет боль массируемому;

- сильное надавливание ногтевыми фалангами пальцев, что также вызывает болевые ощущения;
- массажирование напряженной рукой, что вызывает утомление массажиста;
- недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.

Вибрация – это манипуляция, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

Разновидности приема несут в себе выраженное рефлекторное воздействие, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов, значительно понижается артериальное давление, уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов, сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов.

Вибрация бывает: непрерывистая, прерывистая.

Непрерывистая – выполняется ногтевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, одной или двумя кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (рис. 10).



Рис. 10. Непрерывистая вибрация

Применяется в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья.

Прерывистая (ударная) – заключается в нанесении следующих один за другим ударов ногтевыми фалангами полусогнутых пальцев, ребром ладони, тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, сжатой в кулак кистью (рис. 11).



Рис. 11. Прерывистая (ударная) вибрация

Применяется на конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами – на лице и голове.

Вспомогательные приемы: встряхивание, рубленое, похлопывание, поколачивание, пунктирование.

Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого, сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массируемой кистью и телом – чем ближе он к 90° , тем сильнее воздействие. Продолжительность ударных приемов в одной области должна быть не более 10 сек, следует комбинировать его с другими приемами. Продолжительные мелкие, с малой амплитудой, вибрации вызывают у массируемого успокоение и расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой – противоположное состояние.

Ошибки:

– применение прерывистой вибрации (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненность у массируемого;

– при прерывистой вибрации удары наносят одновременно, а не попеременно, что болезненно;

– при проведении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения, а при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава; движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе;

– прием проводится с большой интенсивностью, что вызывает сопротивление массируемого.

6. САМОМАССАЖ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Самомассаж может быть локальным (частным) и общим. Продолжительность самомассажа 5–20 мин в зависимости от поставленной задачи. Последовательность самомассажа отдельных частей тела следующая:

- волосяная часть головы;
- лицо;
- шея;
- спина;
- поясница;
- грудь;
- живот;
- верхние конечности;
- нижние конечности.

Самомассаж головы и лица. При самомассаже головы ее надо наклонить вперед-вниз. Затем производят растирание ногтевыми фалангами пальцев, прямолинейно, кругообразно, начиная движения от волосистой части лба до затылка. Для самомассажа лба необходимо положить ногтевые фаланги пальцев на середину лба и провести растирание, поглаживание к вискам (рис. 12, а).

Ладонной поверхностью полусогнутых II–IV пальцев попеременно поглаживать лоб то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос вправо-влево (рис. 12, б).

Затем производят поглаживание и растирание в области переносицы вправо, потом над бровью и на виске. В области углов глаз производят ногтевыми фалангами III–IV пальцев несколько легких поглаживаний.

При волнообразном поглаживании круговой мышцы глаза движения начинают от виска II–IV пальцами по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза, потом движения идут к брови и вискам (рис. 12, в). После этого делается поглаживание II–IV пальцами области рта, при котором второй и третий пальцы находятся на верхней губе, а четвертый и пятый – под подбородком (рис. 12, г). Поглаживание делается по направлению к нижнему краю уха. Затем растирают мышцы лба и щек. В области выхода тройничного нерва делают вибрацию II и III пальцами (рис. 12, д). Заканчивают массаж лица легким поглаживанием.



a



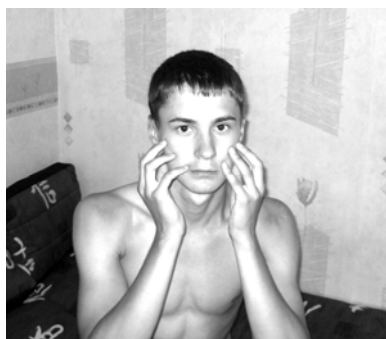
б



в



г



д

Рис. 12. Самомассаж лица

При выполнении массажа лица необходимым условием является соблюдение ритма и темпа. В среднем достаточно 2-3 сеансов в неделю.

После массажа рекомендуется сделать несколько медленных вращательных движений головой.

Самомассаж шеи, трапециевидной мышцы, спины. Самомассаж шеи делается одной или двумя руками, применяя приемы поглаживание, растирания и разминания. Его выполняют ладонной поверхностью кисти, начиная от подбородка к ключице (рис. 13, а-в).

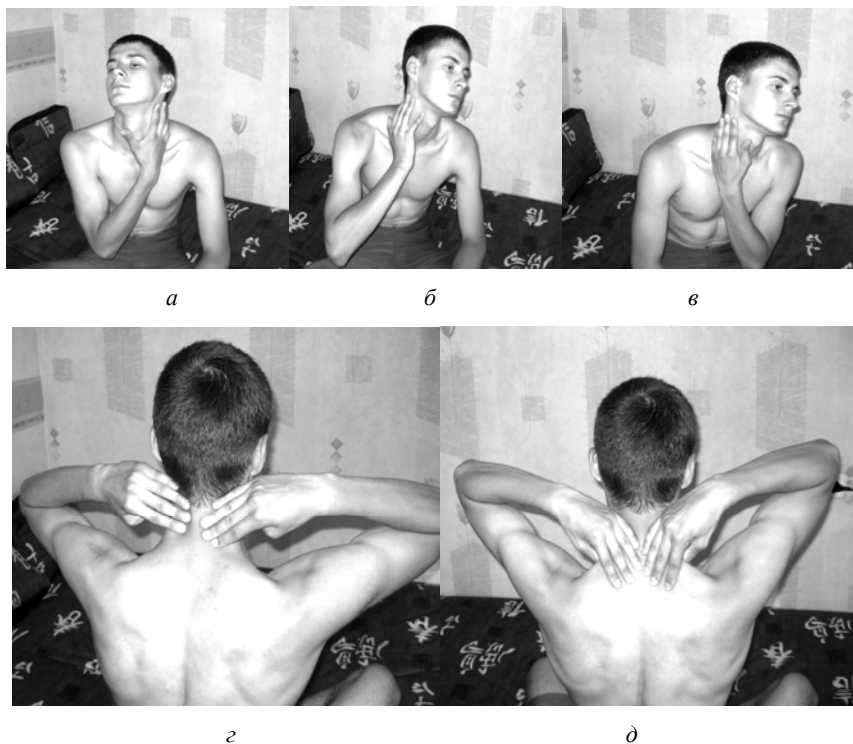


Рис. 13. Самомассаж шеи

Применяется поглаживание, растирание, разминание одной и двумя руками. Не следует массировать сонные артерии и вены.

Поглаживание выполняется двумя руками, кладя ладони на затылок и делая поглаживание сверху вниз или поглаживание одной рукой, а другая поддерживает ее за локоть (рис. 13, г).

Затем ногтевыми фалангами пальцев обеих рук осуществляют растирание и разминание от затылка к верхним отделам лопатки (рис. 13, *д*). В области выхода большого затылочного нерва и сосцевидного отростка делают глубокое разминание двумя руками, где движения идут от затылка к верхним углам лопатки. При поглаживании одной рукой движения направлены к плечу.

Разминание трапецевидной мышцы проводят поочередно правой и левой руками, при этом правую руку придерживают под локоть и делают разминание трапецевидной мышцы, затем положение рук меняют (рис. 14, *а, б*). Движения идут от сосцевидного отростка к краю трапецевидной мышцы. Заканчивают массаж поглаживанием правой, левой руками (рис. 14, *в, г*).



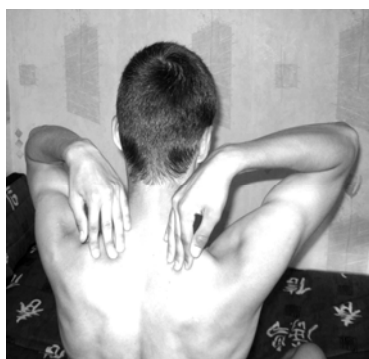
а



б



в



г

Рис. 14. Самомассаж трапецевидной мышцы

Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц. Самомассаж мышц спины выполняют в положении сидя или стоя. Применяются приемы поглаживания и растирания. Растирание выполняется одной рукой противоположной части спины или двумя руками, при этом движения идут от поясницы вверх к нижнему углу лопатки (рис. 15, *а, б*). Растирание проводят кулаками, тыльной поверхностью правой (левой) кисти, взятой в замок с левой в продольном, поперечном и кругообразном направлениях (рис. 15, *в*). Поглаживание проводят ладонной поверхностью кистей. Для этого ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника (рис. 15, *г*). Массажные движения проводят при этом от поясницы вперед. Можно проводить растирание кулаками, предплечьем, ногтевыми фалангами пальцев вдоль позвоночника от поясничного отдела вверх к нижним углам лопаток. Применяется еще похлопывание и поколачивание (рис. 15, *д*). Заканчивают массаж поглаживанием.

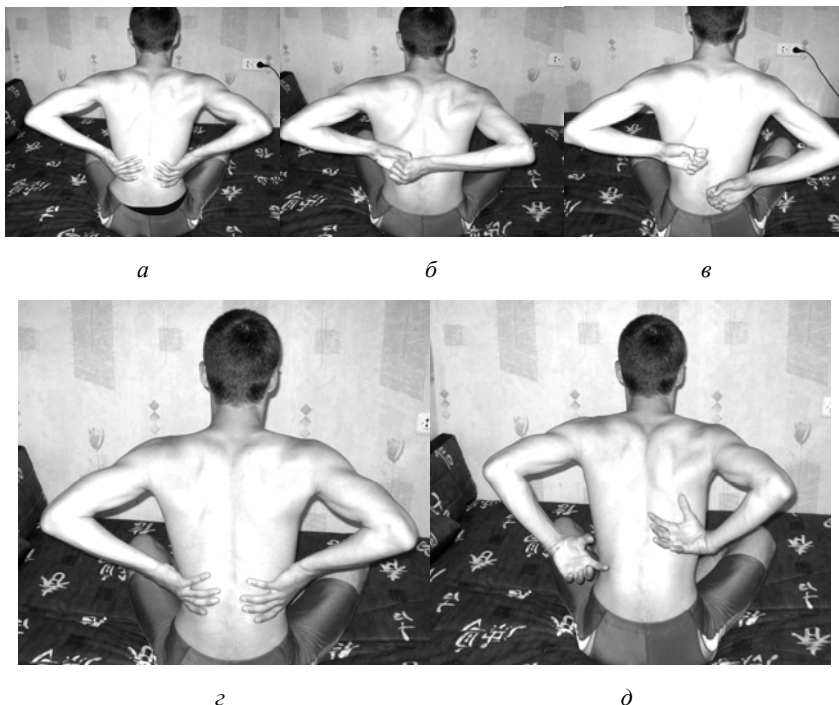


Рис. 15. Самомассаж мышц спины

Ягодичные мышцы массируют стоя или лежа на боку. В положении стоя, массируемая нога ставится на подставку с целью расслабления мышц. Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, а левую – левой. Можно применить разминание ягодичной мышцы двумя руками. Поглаживание выполняют от ягодичной складки вверх к пояснице (рис. 16, *а*); потряхивание выполняют путем захвата мышцы большим и остальными пальцами проводят колебательные движения в стороны, немного приподнимая ее (рис. 16, *б*). Похлопывание и поколачивание ягодичной мышцы проводят одной или двумя руками (рис. 16, *в*). В положении лежа ягодичную мышцу массируют одной или двумя руками. Применяют растирание ногтевыми фалангами пальцев (рис. 16, *г*), кулаком (рис. 16, *д*) и разминание мышцы большим и остальными пальцами (рис. 16, *е*), а также колебательные движения в стороны, приподняв ягодичную мышцу (рис. 16, *ж*). Похлопывание и поколачивание производят одной или двумя руками. В положении лежа ягодичную мышцу массируют одной рукой. Выполняют растирание ногтевыми фалангами пальцев, кулаком и разминание мышцы всеми пальцами.



а

б

Рис. 16. Самомассаж ягодичной мышцы



б



г



д



ж



е

Рис. 16 (окончание)

Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж мышц бедра делают в положении сидя или стоя, исходя из того какие мышцы массируют. Поглаживание производят одной рукой или попеременно правой и левой (рис. 17, *а*). Движения направлены от коленного сустава к паховой складке. Правое бедро поглаживают правой рукой и разминают – левой. При растирании ногтевыми фалангами пальцев правой кисти с отягощением ее левой массажные движения идут от коленного сустава к паховой складке. Делают растирание кулаками (рис. 17, *б*); двойное кольцевое разминание – двумя руками от колена к паховой области (рис. 17, *в*). В положении лежа на спине согнув ноги в коленных суставах, производят потряхивание мышц бедра двумя руками (рис. 17, *г*). Приводящие мышцы бедра массируют одной или двумя руками. Выполняют поглаживание от внутренней поверхности коленного сустава к паховой складке (рис. 17, *д*), двойное кольцевое разминание и растирание ногтевыми фалангами пальцев по ходу сосудисто-нервного пучка (рис. 17, *е*). Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя (рис. 17, *ж*). Применяют поглаживание, растирание, ординарное разминание. Растирают фасцию бедра основанием ладони, кулаками (рис. 17, *з*); разминание проводят первым пальцем. Заканчивают массаж поглаживанием двумя руками всех мышц, начиная от коленного сустава к паховой области. Потряхивание мышц бедра делают в исходном положении стоя, массируемая нога стоит на подставке (рис. 17, *и*). Обхватив мышцы двумя руками, производят потряхивающие движения.



а

б

Рис. 17. Самомассаж мышц бедра



б



в



г



д



ж



з

Рис. 17 (продолжение)



и

Рис. 17 (окончание)

Коленный сустав массируют сидя или стоя. Применяют приемы растирания ладонной поверхностью (рис. 18, *а*), кольцевое, ногтевыми фалангами пальцев (рис. 18, *б*), основанием ладони. Заканчивают массаж поглаживанием и активными сгибаниями и разгибаниями в коленном суставе.



а

б

Рис. 18. Самомассаж коленного сустава

Мышцы голени массируют одной или двумя руками. Икроножные мышцы массируют от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Используют комбинированный прием, где одна рука разминает мышцы, а другая – поглаживает (рис. 19, *а*). Разминание делают ор-

динарное или двойное кольцевое от пяточного сухожилия к подколенной ямке (рис. 19, б). Потряхивание икроножной мышцы (например, правой) осуществляют правой рукой, первый палец расположен с внутренней стороны, а все остальные – с наружной стороны голени (рис. 19, в). Проводят колебательные движения мышцы в стороны, периодически ее приподнимая. Массаж берцовых мышц проводят сидя или стоя, где массируемая нога стоит на подставке. Используют приемы поглаживания одной рукой или попеременно двумя руками (рис. 19, г, д); растирание – основанием ладони (рис. 19, е), ногтевыми фалангами пальцев (рис. 19, ж); разминание ногтевым фалангом I пальца (рис. 19, з). Заканчивают массаж поглаживанием по направлению от голеностопного к коленному суставу.



а

б



в

г

Рис. 19. Самомассаж мышц голени



д

е



ж

з

Рис. 19 (окончание)

Голеностопный сустав и стопы массируют сидя. На стопе проводят поглаживание одной или двумя руками. Подошвенную поверхность массируют основанием ладони (рис. 20, а), кулаком (рис. 20, б), фалангами согнутых пальцев (рис. 20, в). Встречное растирание стопы делают, таким образом, когда ладонная поверхность одной кисти скользит по тылу стопы, а другая – по подошвенной поверхности (рис. 20, г). Проводят растирание кончиками пальцев и первыми пальцами межкостных промежутков, а затем щипцеобразное растирание пяточного сухожилия (рис. 20, д); поглаживание кончиками пальцев от пяточного бугра к середине икроножной мышцы; растирание пяточного сухожилия с отягощением. При массаже голеностопного сустава делают поглаживание и щипцеобразное растирание.



a

б



в

г



д

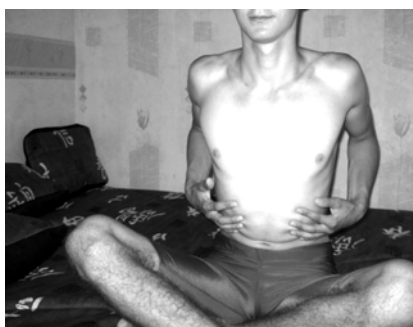
Рис. 20. Самомассаж голеностопного сустава и стопы

Самомассаж груди и живота. При самомассаже груди применяют поглаживание и растирание одной или двумя руками мышц груди, разминание грудной мышцы, растирание ногтевыми фалангами пальцев и основанием ладони по ходу межреберных мышечных волокон (рис. 21, *а*). Грудная мышца массируется от места прикрепления ее к подмышечной области (рис. 21, *б*). Растирание межреберных мышц проводят одной или двумя руками (рис. 21, *в*). Правая рука лежит на межреберных промежутках у места прикрепления ребер и скользит к позвоночнику, то же делают левой рукой справа. Растирание подреберья делают в положении лежа на спине, согнув ноги в коленях. Первые пальцы расположены у мечевидного отростка и скользят к позвоночнику.



а

б



в

Рис. 21. Самомассаж груди

Массаж живота выполняют в положении лежа на спине, согнув ноги в коленях и в тазобедренных суставах. Делают плоскостное поглаживание одной рукой с отягощением (рис. 22, а–в); растирание ногтевыми фалангами пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки. Разминание мышц живота выполняют двумя руками в продольном и поперечном направлениях (рис. 22, г–е). Заканчивают массаж живота диафрагмальным дыханием («дыхание животом») (рис. 22, ж, з).



а

б



в

г

Рис. 22. Самомассаж живота

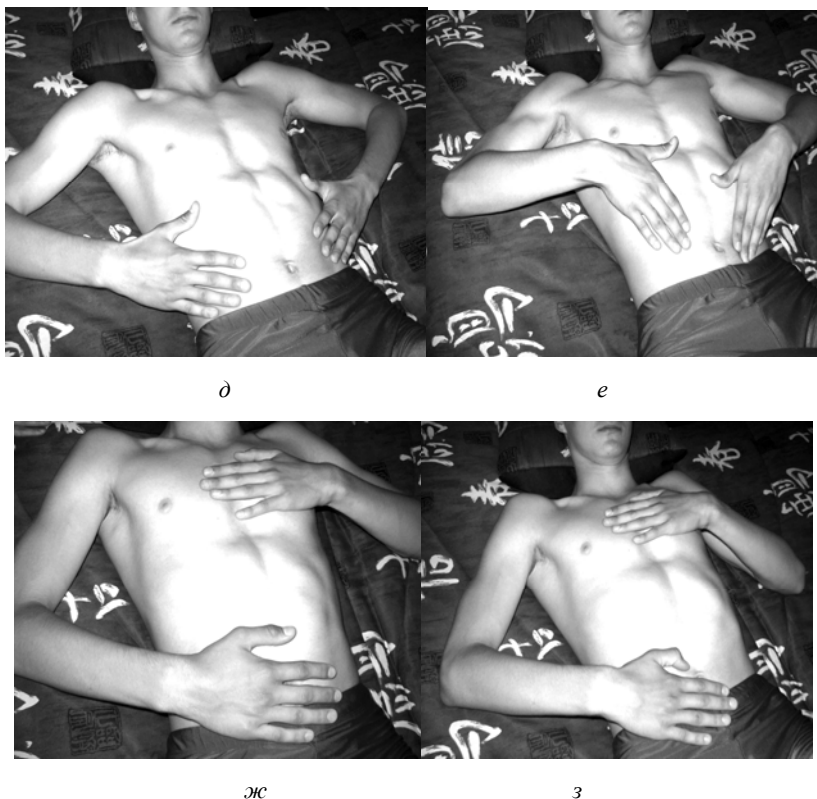


Рис. 22 (окончание)

Самомассаж верхних конечностей. Руки массируют сидя и стоя. Используют поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание. В первую очередь массируют заднюю, а затем переднюю группу мышц, применяя поглаживание от локтевого сгиба к плечевому суставу (рис. 23, *a*), разминание трехглавой и двуглавой мышц плеча выполняют I и остальными пальцами (рис. 23, *б–д*).

При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье I и остальными пальцами (рис. 24, *a*). Растирание делают основанием ладони (рис. 24, *б*), ногтевым фалангом I пальца (рис. 24, *в*), ногтевыми фалангами пальцев (рис. 24, *г*). Сначала массируют мышцы-сгибатели, а потом – разгибатели предплечья.



а



б



в



г



д

Рис. 23. Самомассаж плеча



a

б



в

г

Рис. 24. Самомассаж предплечья

При самомассаже локтевого сустава применяют растирание основанием ладони (рис. 25, *a*, *б*), I пальцем, щипцеобразное, ногтевыми фалангами пальцев (рис. 25, *в*); лучезяпестного сустава – поглаживание и растирание ладонной поверхностью, I пальцем, щипцеобразное, круговое растирание (первый палец находится на тыльной поверхности, а остальные – на медиальной) и растирание основанием ладони.

Пальцы массируют каждый по отдельности, применяя растирание прямолинейное, кольцевое, ногтевыми фалангами всех пальцев (рис. 26, *a*, *б*); межпальцевых мышц (рис. 26, *в*); ладонную поверхность растирают основанием ладони (рис. 26, *г*), кулаком (рис. 26, *д*).



а

б



в

Рис. 25. Самомассаж локтевого сустава



а

б

Рис. 26. Самомассаж пальцев



б

в



д

Рис. 26 (окончание)

При самомассаже плечевого сустава вначале ладонью поглаживают переднюю, заднюю и боковые поверхности сустава (рис. 27, *а*), затем растирают переднюю и боковую поверхности сустава. Разминание делают ординарное, где плотно обхватывают правой рукой левый сустав, расположив пальцы на задней поверхности плеча, а I палец – у места прикрепления ключицы и ритмично сжимают мышцы между пальцами (рис. 27, *б*). Затем проводят растирание ногтевой фалангой I пальца передней и боковой поверхности сустава, заднюю же поверхность растирают ногтевыми фалангами II–V пальцев (рис. 27, *в–е*). Заканчивают самомассаж руки поглаживанием от кончиков пальцев к плечевому суставу.

Общий и локальный самомассаж. Исходя из поставленной задачи, выполняют общий или локальный самомассаж. Общий само-

массаж, при котором массируют все тело, длится 15–25 мин, а локальный (частный), при котором массируют какую-то определенную часть тела, например, ногу или поясницу, длится 3–5 мин.



а

б



в

г



д

е

Рис. 27. Самомассаж плеча

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Восстановительный самомассаж помогает спортсменам быстрее снять утомление, повысить работоспособность, лучше подготовиться к последующим физическим нагрузкам и тем самым предупредить возможность спортивной травмы.

При подготовке к предстоящим соревнованиям в зависимости от состояния спортсмена можно использовать различные приемы: для повышения мышечного тонуса – поколачивание, сотрясение, для снятия возбуждения перед стартом – расслабляющие, успокаивающие воздействия. При самомассаже в некоторых случаях надо пользоваться различными растирками, мазями, аэрозолями. Такой самомассаж целесообразно проводить при холодной погоде, в неблагоприятных климатических условиях, при занятиях спортом.

1. Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч, хоккей и др.). Характеризуются разнообразной двигательной деятельностью, включающей бег, прыжки удары и различные силовые упражнения, которые выполняются в условиях взаимодействия игроков своей команды и соперника. При этом действия спортсменов носят ациклический характер. В зависимости от интенсивности игры характер физиологических сдвигов в организме спортсмена различен (умеренный и большой мощности).

Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю, продолжительность его 30–35 мин. Особое внимание уделяется самомассажу конечностей, поясницы, груди и живота. Один раз в неделю самомассаж проводится в сауне (бане), продолжительно 15–25 мин; массируются наиболее нагруженные мышцы (приемы – поглаживание, неглубокое разминание, потряхивание и активно-пассивные движения).

2. Спортивная борьба (классическая, вольная, дзюдо, самбо и др.). Развивают силу, быстроту, выносливость, координацию движений. В условиях единоборства с противников спортсмен проявляет значительные мышечные усилия.

Так, соревновательные схватки борцов характеризуются работой субмаксимальной мощности. Кратковременная скоростно-силовая работа спортсмена сопряжены с элементами натуживания, задержкой дыхания и статическими напряжениями.

Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю (в зависимости от весовой категории), продолжительность 25–30 мин. Приёмы: поглаживание, растирание, разминание, потряхивание и элементы восточного массажа. Один раз в неделю проводится самомассаж в сауне, когда массируются наиболее нагруженные мышцы (его продолжительность 25–35 мин).

3. Водные виды спорта (плавание, прыжки в воду, водное поло). Эти виды спорта характеризуются выполнением больших физических нагрузок в воде, которые нередко связаны с переохлаждением спортсмена, что способствует перемещению крови от капилляров кожи в крупные сосуды.

Если самомассаж проводится после разминки в воде, то заканчивают его за 10–15 мин. до старта. В водном поло у спортсменов массируют плечевой пояс, ноги, поясницу. Продолжительность самомассажа 10–15 мин. При прыжках в воду массируют плечевой пояс, поясницу, нижние конечности (в основном голеностопные и коленные суставы). Если у спортсменов есть хронические травмы, область их массируют с разогревающими мазями до разминки. Продолжительность самомассажа 5–10 мин.

Восстановительный самомассаж проводится 3-4 раза в неделю по 25–35 мин. У пловцов массируют те части тела, которые несут наибольшую нагрузку. В вольном стиле (стайеры) – плечевой пояс, руки, спина; у спринтеров – еще и ноги; в баттерфляе (дельфин) – спину, плечевой пояс и руки; у брассистов – руки и ноги (особенно коленные суставы и задняя группа мышц); у пловцов на спине – плечевой пояс, руки, передняя поверхность ног.

В сауне самомассаж проводится один раз в неделю, как правило, перед днем отдыха.

Массируют наиболее нагруженные мышцы, массаж кратковременный, мягкий. У ватерполистов проводится общий самомассаж (30–35 мин) с акцентом на мышцы спины. В сауне массируют наиболее нагруженные мышцы. У прыгунов в воду также массируют наиболее нагруженные мышцы (25–35 мин), а в сауне – спину, нижние конечности (15–25 мин). Массаж должен быть мягким, щадящим, без грубых приемов.

4. Стрельба (из лука, пистолета, винтовки и др.). Характеризуется статичностью поз, задержкой дыхания и т. д. Все это нередко приводит к развитию ряда патологических изменений в опорно-двигательном аппарате.

Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю, один раз в сауне (парной бане). Продолжительность самомассажа 25–35 мин.

5. Лыжный и конькобежный спорт. В этих видах спорта нередки переохлаждения и обморожения. Высокие требования предъявляются к кардиореспираторной системе, нервно-мышечному аппарату, особенно в подготовительном периоде. Кроме того, в тренировках используются упражнения, развивающие силу (с отягощением, прыжки в гору, лыжероллеры и т.д.). Большие нагрузки выполняет спортсмен зимой, когда наряду с нагрузками существенное воздействие на организм оказывают метеорологические условия. Восстановительный самомассаж показан 2-3 раза в неделю (25–35 мин). При этом особое внимание уделяется самомассажу дыхательной мускулатуры (межреберные промежутки, диафрагма), нижних конечностей и поясницы у конькобежцев; спины, плечевого пояса, рук, ног и дыхательной мускулатуры – у лыжников-гонщиков. Один раз в неделю самомассаж проводится в сауне; массируют спину и наиболее нагруженные мышцы. Эффективен восстановительный ручной самомассаж в ванне (температура воды 36–38°); продолжительность 15–25 мин. Приёмы: поглаживание, растирание, разминание и активно-пассивные движения.

6. Велосипедный спорт. Характеризуется большой физической работой циклического характера, статической позой, а это приводит к сильному утомлению. В шоссейных гонках в связи с изменением профиля трассы, климатических условий нагрузки на организм спортсмена увеличиваются. В многодневных гонках в течение долгого времени спортсмену приходится преодолевать огромные дистанции с кратковременным отдыхом. У велосипедистов-трековиков нагрузки носят скоростно-силовой характер. Спринтеры включают в тренировки упражнения с отягощением в подготовительном периоде. Восстановительный самомассаж выполняется 3-4 раза в неделю, один из них в сауне (парной бане). Продолжительность самомассажа 25–35 мин. Особое внимание уделяется самомассажу нижних конечностей, дыхательной мускулатуры, поясницы. У трековиков массируют еще плечевой пояс, руки. Если трасса гонки у велосипедистов-шоссейников проходит по брусчатке (жесткому грунту), то массируют также руки и плечевой пояс. Перед днем отдыха можно проводить самомассаж в ванне (температура воды 36–38°).

7. Легкая атлетика (бег, спортивная ходьба, прыжки, метания, толкание ядра). Восстановительный самомассаж проводится 3-4 раза в неделю (продолжительность 25–35 мин), один раз в сауне (парной бане); при этом массируют наиболее нагруженные мышцы с последующим втиранием в них противовоспалительных мазей. самомассаж должен быть мягким, непродолжительным по времени. Включаются в основном щадящие приемы. Если мышцы сильно перенапряжены, то ручной самомассаж проводится в ванне (температура воды 36–38°) в течение 10–15 мин. Массируют мышцы нижних конечностей и поясницу.

8. Спортивная гимнастика. Ациклический вид спорта, включающий упражнения динамического, статического и силового характера. Неоднократное их выполнение приводит к функциональным и морфологическим изменениям в опорно-двигательном аппарате гимнастов. Большие нагрузки приводят к перегрузкам. Поэтому необходимо тщательно проводить разминку. Один из важнейших факторов в подготовке гимнастов – массаж с разогревающими мазями.

Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю (продолжительность 25–35 мин). Один раз в неделю он делается в сауне (парной бане); массируют наиболее нагруженные и болезненные мышцы. При проведении соревнований, в промежутках между подходами к снарядам проводится кратковременный восстановительный самомассаж. Приёмы: поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание мышц через тренировочный костюм.

9. Тяжелая атлетика. Характеризуется стереотипными движениями скоростно-силового характера. Большой объем, и высокая интенсивность тренировочного процесса являются характерными для этого вида спорта. Восстановительный самомассаж проводится 3-4 раза в неделю. Массируют все тело с элементами сегментарного и восточного массажей. Один раз в неделю восстановительный самомассаж показан в сауне (парной бане); массируют наиболее нагруженные мышцы, особо тщательно – мышцы спины. Продолжительность самомассажа зависит от весовой категории и составляет 25–45 мин.

10. Бокс. Тренировочные нагрузки сопряжены с большими физическими и психическими нагрузками, а соревновательные – с нервно-эмоциональным напряжением. Кроме того, наносимые удары вызывают боль и травмы.

Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю. Если спортсмен сильно утомлен, показан только сегментарно-

рефлекторный самомассаж спины. На следующий день проводится более глубокий массаж, основное внимание уделяется мышцам, получившим наибольшую нагрузку. самомассаж не должен вызывать болезненных ощущений. Восстановительный самомассаж начинают с массажа спины, конечности массируют с проксимальных отделов. Продолжительность самомассажа в каждом конкретном случае определяется врачом и зависит от характера утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, весовой категории, функционального состояния, предшествующей нагрузки. При получении спортсменом нокаута, нокаута со второго дня показан массаж воротниковой области, спины в положении пациента сидя.

11. Фигурное катание. Характеризуется разнообразием физических упражнений, включающих бег, прыжки, вращения и развивающих быстроту, скоростно-силовые и координационные способности. Падения и переохлаждения накладывают отпечаток на функциональное состояние спортсменов. Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю, один раз – в сауне (парной бане). Продолжительность самомассажа 15–20 мин.

12. Фехтование. Этот вид спорта связан с разнообразием двигательной деятельности (различные выпады, прыжки, перемещения по дорожке, уколы). Большие нагрузки приходятся на мышцы нижних конечностей и верхнюю конечность, в которой фехтовальщик держит оружие. Восстановительный самомассаж проводится 2-3 раза в неделю, один раз – в сауне (бане); массируют нижние и верхние конечности, спину, мышцы живота. Особое внимание уделяется самомассажу плечевого пояса и руки удерживающей оружие. Продолжительность самомассажа 25–35 мин.

13. Гребля (академическая, на каноэ и байдарке). Отличается большими нагрузками циклического характера, при этом спортсмены выполняют физические упражнения в определенной позе.

Восстановительный самомассаж проводится 3-4 раза в неделю, один раз в сауне (парной бане); массируют в основном мышцы, получившие наибольшую нагрузку. Продолжительность самомассажа 25–35 мин. При проведении спортивного самомассажа используют основные приёмы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрации, пассивные и активные движения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целесообразность использования массажа и самомассажа обоснована его физиологической сущностью. Массаж влияет не только на поверхностные ткани, но и на внутренние органы. Он ускоряет адаптацию функциональных систем, органов и тканей к большим физическим нагрузкам, а также к воздействиям окружающей среды.

Исходя из рода профессиональной и бытовой деятельности каждого человека, отдельные мышечные группы постоянно работают и находятся в напряжения, а ряд мышечных групп – не получают и минимальной физической активности. В результате организм ощущает дискомфорт, человек быстро утомляется и теряет работоспособность, что приводит к травматизму, росту числа профессиональных заболеваний, а также снижению защиты иммунной системы организма человека.

Студенты во время учебы подвергаются большим нагрузкам. Для изучения и усвоения учебного материала требуется значительное умственное и физическое напряжение организма. Если своевременно не проводить восстановительные мероприятия, в частности, такие как самомассаж, то это приводит к развитию и накоплению усталости, а также перенапряжению ЦНС. Не последнюю роль в развитии переутомления играет и длительное сидение за компьютером, вынужденные неудобные статические позы, недостаточный ночной отдых, неполноценное питание.

Снять умственное перенапряжение помогают физические упражнения, применяемые в совокупности с различными приемами массажа и самомассажа.

При регулярном использовании самомассажа сокращается время на восстановление работоспособности организма, снижается количество травм, улучшаются окислительно-восстановительные процессы, происходит восстановление нарушенных функций кровообращения, повышается насыщение тканей кислородом, быстрее протекают биохимические и регенеративные процессы в тканях. В связи с этим у студентов повышается качество жизни в целом, что в свою очередь способствует лучшему и качественному усвоению учебного материала и приобретению знаний и навыков в области своей будущей профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / Н. А. Белая. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Буровых, А. Н. Восстановительный массаж / А. Н. Буровых, В. П. Зотов. – Киев: Здоровье, 1981.
4. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – 2-е изд., стереотип. – СПб.: Гиппократ, 1994.
5. Вербов, А. Ф. Лечебный массаж / А. Ф. Вербов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Вислоцкая, М. А. Искусство любви / М. А. Вислоцкая. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Готовцев, П. И. Спортсменам о восстановлении / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
8. Доэрти, М. Клиническая диагностика болезней суставов/ М. Доэрти, Д. Доэрти. – М.: Тивали, 1993.
9. Дубровский, В. И. Спортивный массаж: учеб. пос. для выс. и ср. учеб. зав. по физ. культуре. – М.: Шаг, 1994.
10. Дубровский, В. И. Практическое пособие по массажу / В. И. Дубровский. – М.: Шаг, 1993.
11. Дубровский, В. И. Все о массаже / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
12. Дубровский, В. И. Применение сегментарного массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов: методические рекомендации / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Дубровский, В. И. Все виды массажа / В. И. Дубровский. – М.: Молодая гвардия, 1992.
14. Дубровский, В. И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов / В. И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
15. Дубровский, В. И. Физические методы реабилитации в спорте: методические рекомендации / В. И. Дубровский. – М.: Знание, 1985.
16. Дубровский, В. И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов / В. И. Дубровский. – Л.: Медицина, 1986.
17. Дубровский, В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. и пер. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

18. Дубровский, В. И. Точечный массаж / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. и пер. – М.: Знание, 1988.
19. Дубровский, В. И. Лечебный массаж / В. И. Дубровский, А. В. Дубровская. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
20. Дубровская, А. В. Лечебный массаж / А. В. Дубровская. – М.: Мартин, 2001.
21. Залесова, Е. Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание XX века / Е. Н. Залесова. – М.: Траст-Пресс, 1999.
22. Крамаренко, В. К. Гигиенический, спортивный и лечебный массаж / К. В. Крамаренко. – Киев, 1953.
23. Никитюк, Б. А. Анатомия и спортивная морфология. Практикум: учеб. пос. для ин-тов физ. культ. / Б. А. Никитюк, А. А. Гладышева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
24. Саркизов-Серазини, И. М. Спортивный массаж / И. М. Саркизов-Серазини. – М.: Физкультура и спорт, 1963.
25. Свиридов, А. И. Анатомия человека / А. И. Свиридов. – Киев: Вища школа, 1976.
26. Тюрин, А. М. Техника массажа / А. М. Тюрин, В. И. Васичкин. – Л.: Медицина, 1988.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Основные правила при проведении самомассажа	5
2. Преимущества и отрицательные стороны самомассажа	7
3. Противопоказания к самомассажу	8
4. Виды самомассажа	9
5. Приемы самомассажа	10
6. самомассаж отдельных частей тела	21
7. Восстановительный массаж и самомассаж в различных видах спорта	42
Заключение	47
Литература	48

Учебное издание

**САМОМАССАЖ В РЕЖИМЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Методические рекомендации

Составители:

СЫМАНОВИЧ Пётр Григорьевич
МОИСЕЕНКО Валентина Станиславовна
ЕВСЕЙЧИК Лариса Александровна

Технический редактор *Д. А. Исаев*
Компьютерная верстка *Д. А. Исаева*

Подписано в печать 09.09.2013. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,96. Уч.-изд. л. 2,32. Тираж 100. Заказ 615.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет. ЛИ № 02330/0494349 от 16.03.2009. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.