


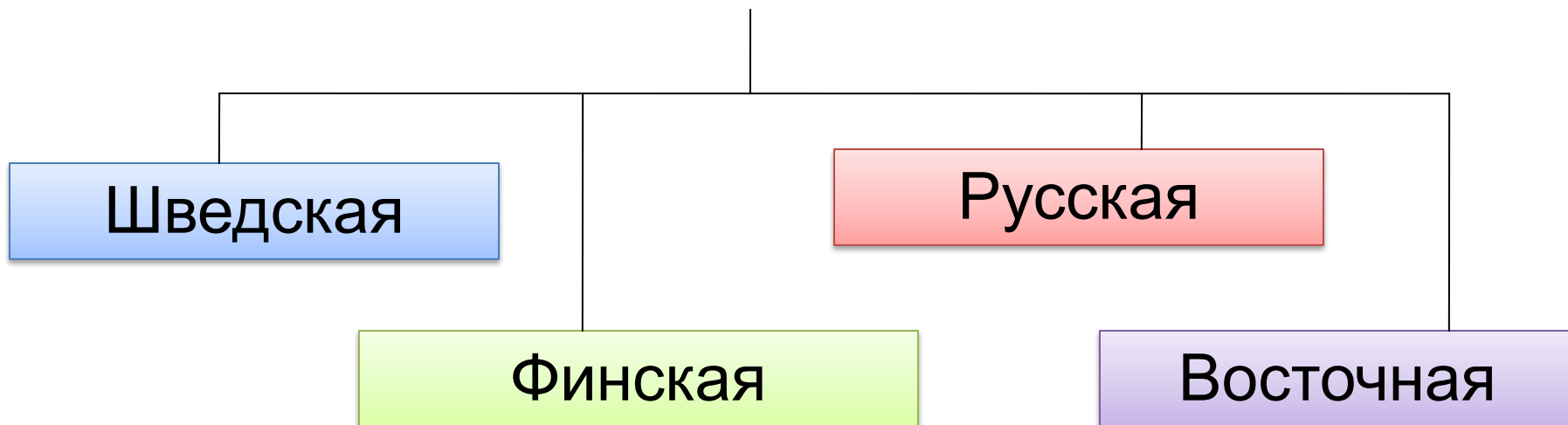
Системы, формы, методы и виды массажа



План лекции

1. Системы массажа
2. Формы и методы массажа
3. Виды массажа
4. Классификация приемов массажа и их физиологическое воздействие на организм

Системы массажа



Система массажа – своеобразие техники приемов и методики их выполнения.



Шведская система

- Была основана в 19 в. П. Х. Лингом
- Задача – растирание уплотнений, а не улучшение крово- и лимфообращения
- Направлена на массаж суставов
- Входят приемы: поглаживание (5-7%), растирание (40-50%), разминание (10-15%), движения (30-40%)
- Приемы интенсивны, сильны, пытаются проникнуть в глубь тканей до самой кости
- На конечностях приемы направлены от проксимальных отделов к дистальным, т.е. против тока крови и лимфы



Финская система

- Сформировалась в Финляндии в 18 в.
- Применяют в Скандинавии, в спортивной практике
- Большой частью используется прием – разминание подушечкой большого пальца

Недостатки:

- Массажист быстро утомляется
- На конечностях массаж выполняют в следующей последовательности: стопа, голень, бедро; кисть, предплечье, плечо



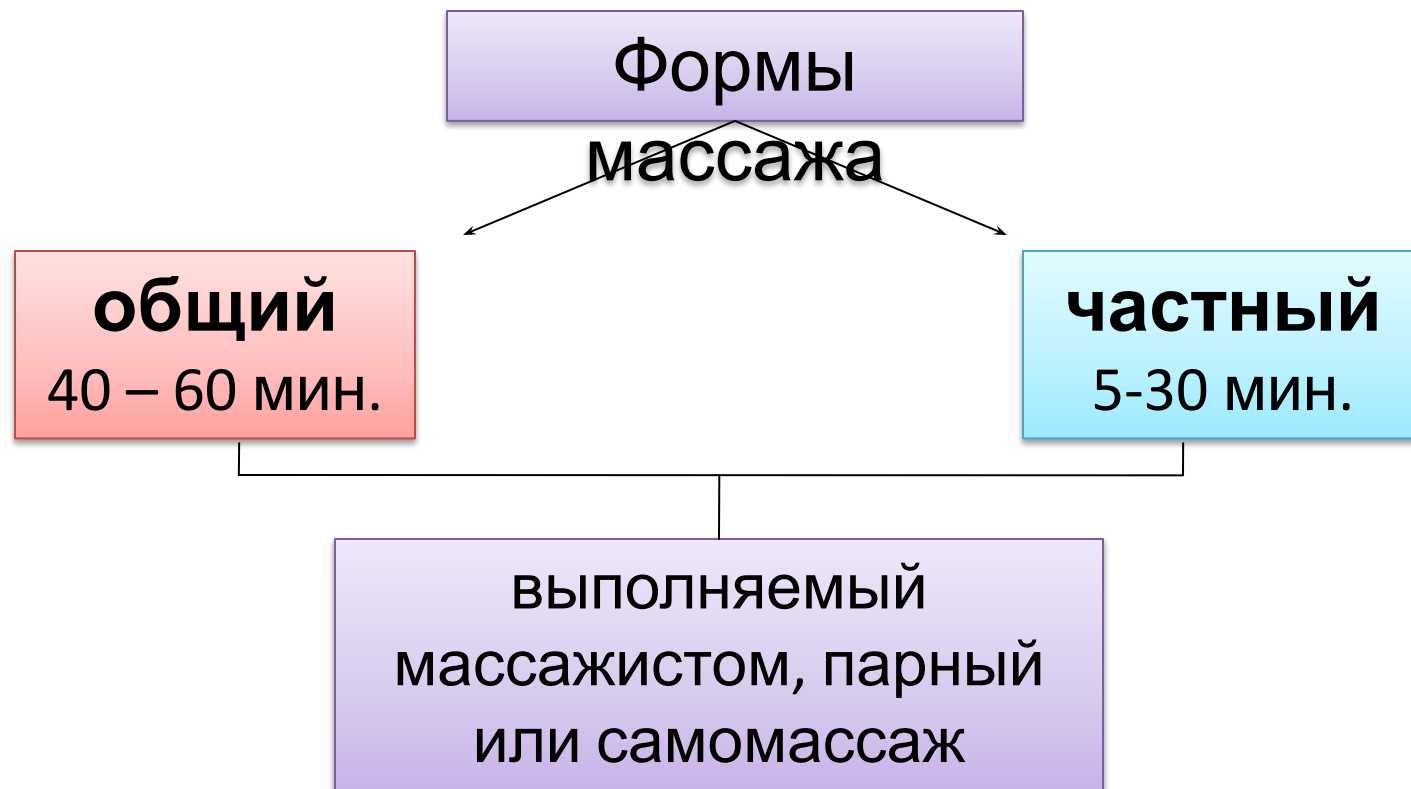
Русская система

- Внимание уделяется не только суставам, но и мышцам, коже, сосудистой и нервной системам
- Большое разнообразие приемов
- Наиболее распространенная и эффективная
- Отличается более тонкой дифференцировкой воздействия на различные ткани и ЦНС



Восточная система

- Отличается по технике выполнения
- Направлена на то, чтобы освободить мышцы от венозной крови и придать гибкость суставам
- Массаж выполняется не только руками, но и ногами
- Большинство методик основаны на принципах «инь и ян», энергии «ци», пяти стихий
- Среди разновидностей массажа – индийский массаж, шиатсу, тайский, гуаша и др.



Продолжительность сеанса массажа зависит от:

- задач массажа,
- вида массажа,
- от массы тела,
- возраста массируемого.

Примерная продолжительность общего сеанса массажа в зависимости от массы тела

Масса, кг	Общий массаж, минуты
До 60 кг	35 – 40
61 - 75	40 – 50
76 - 100	50 – 60
Свыше 100	Более 60

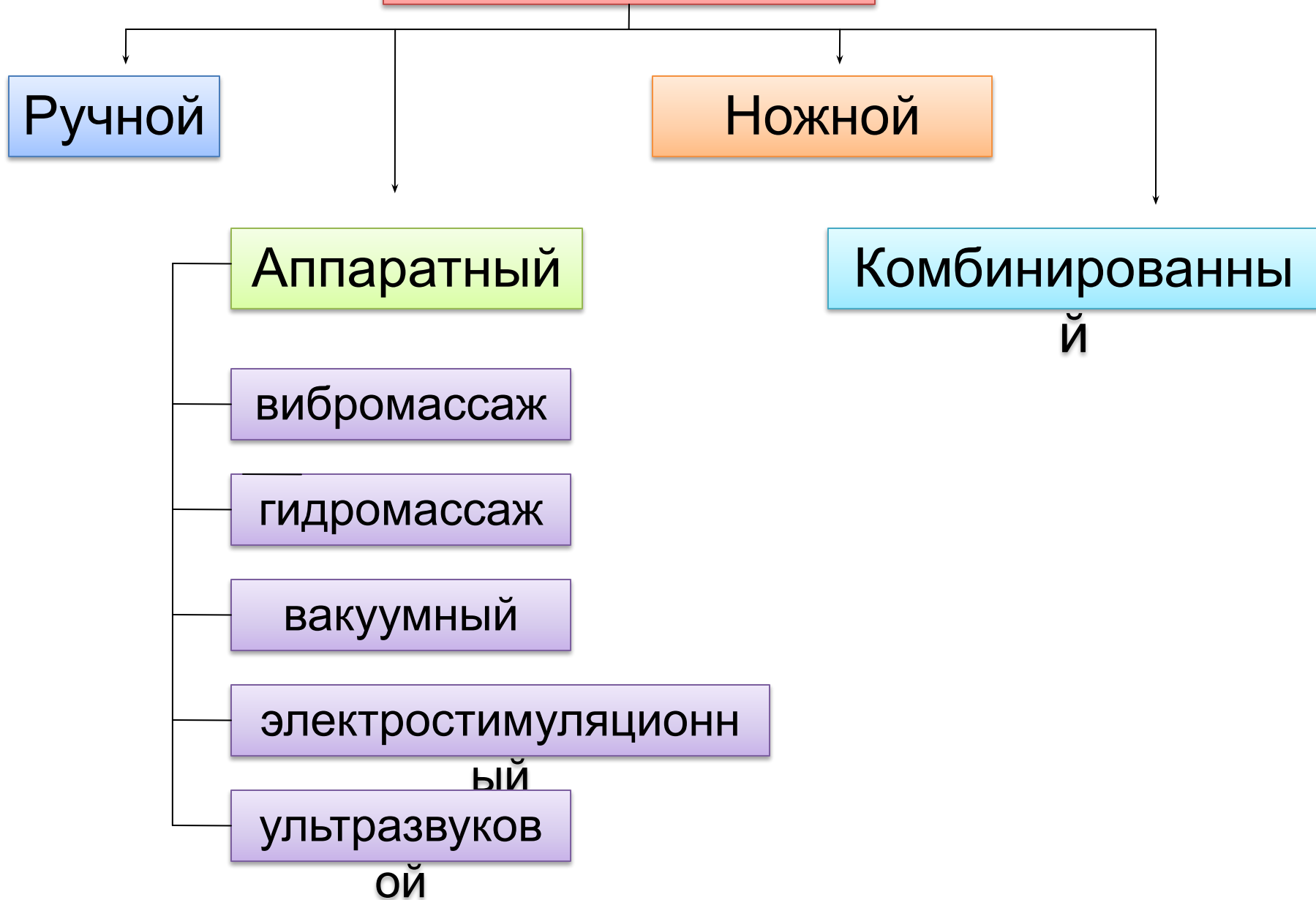
Продолжительность массажа отдельных участков тела в сеансе общего классического массажа

- Спина, шея, надплечье, таз – 14 -20 мин.
- Нижние конечности – 10 – 18 мин.
- Верхние конечности – 10 – 12 мин.
- Грудь, живот – 6 - 10 мин.

Примерное распределение времени, отводимого на приемы в общем сеансе массажа



Методы массажа



Виды массажа

косметическ

ий

гигиенически

й

спортивный

лечебный

тренировочны

й

**Способствующий
повышению
тренированности**

**Сохраняющий
спортивную
форму**

**Повышающий
уровень развития
физических**

качеств

предварительны

й

Разминочный

**В предстартовых
состояниях**

Согревающий

Мобилизующий

восстановительны

й

**В кратковременных
перерывах отдыха**

**В перерывах отдыха
до
6 часов**

В день отдыха

После соревнований

Основные приемы классического массажа

1. Поглаживание
2. Выжимание
3. Разминание
4. Растирание
5. Потряхивание
6. Встряхивание
7. Ударные приемы
8. Вибрация
9. Движения

Физиологическое воздействие приема поглаживания на организм

Поглаживание - это легкий поверхностный прием, выполняемый ладонной поверхностью предельно расслабленной кисти.

Поглаживание способствует:

- улучшению кожного дыхания;
- усилению функции сальных и потовых желез;
- расширению кровеносных сосудов;
- повышению упругости и эластичности кожи;
- снижению возбудимости ЦНС.

Виды поглаживания

- Прямолинейное
- Попеременное
- Зигзагообразное
- Спиралевидное
- Комбинированное
- Концентрическое
- Продольное попеременное
- Тылом кисти



Физиологическое воздействие приема выжимания на организм

Выжимание – это прием, воздействующий не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, поверхностный слой мышц, сухожилия и сосуды.

Выжимание способствует:

- усилению лимфотока;
- повышению тонуса кожи и мышц;
- возбуждению ЦНС;
- прогреванию тканей.

Виды выжимания

- Поперечное
- Ребром ладони
- Продольное
- Кулаком
- Основанием ладони
- Обхватом
- Подушечкой большого пальца
- Предплечьем



Физиологическое воздействие приема разминания на организм

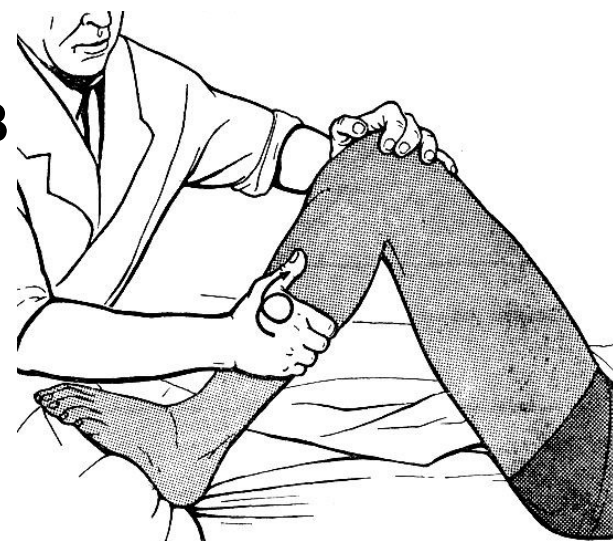
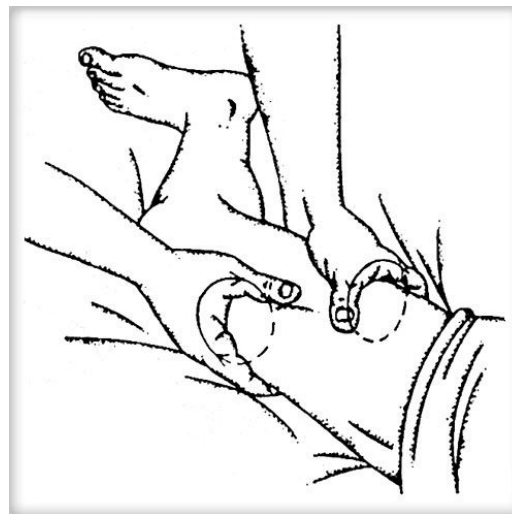
Разминание – основной прием, воздействующий на все мягкие ткани, и особенно на мышцы.

Разминание способствует:

- улучшению питания тканей, усилению обмена веществ;
- снятию мышечного утомления;
- повышению сократительной способности мышц;
- увеличению силы мышц;
- учащению дыхания, ЧСС, повышению температуры тела.

Виды разминания

- Ординарное
- Двойной гриф
- Двойное кольцевое
- Двойное ординарное
- Продольное
- Фалангами пальцев
- Подушечками четырех пальцев
- Гребнем кулака
- Предплечьем
- Ребрам ладони



Физиологическое воздействие приема растирания на организм

Растирание – прием, применяемый на суставах, сухожилиях, фасциях, связках.

Растирание способствует:

- повышению местной температуры;
- усилению кровообращения;
- увеличению подвижности в суставах;
- уменьшению отеков.

Виды растирания

- Подушечками четырех пальцев
- Подушечками больших пальцев
- Основанием ладони
- Ребром ладони
- Гребнем кулака
- «Щипцы»
- Фалангами пальцев
- Подушечками пальцев
(«1 : 4» и «4 : 1»)



Физиологическое воздействие приема движения на организм

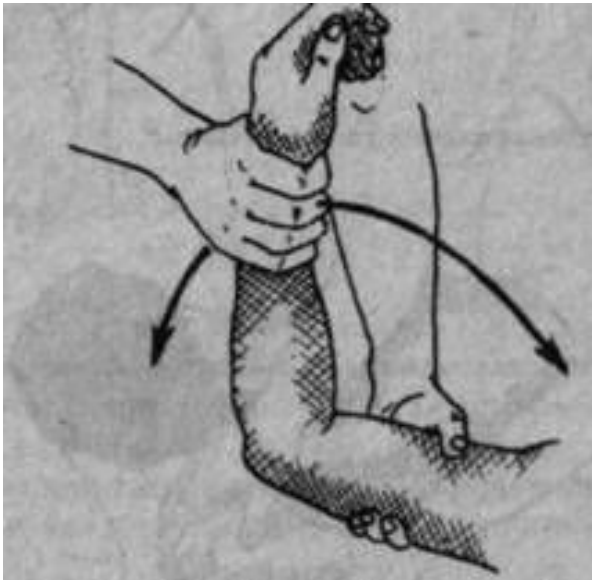
Движения – прием массажа, применяемый на мышцах, связках, сустава.

Движения способствуют:

- улучшению секреции синовиальной жидкости, крово- и лимфообращению в суставе;
- увеличению подвижности суставов и эластичности связок и мышц;
- активизации деятельности ЦНС.

Основные виды движений

- Активные
- Пассивные
- С сопротивлением



Физиологическое воздействие ударных приемов на организм

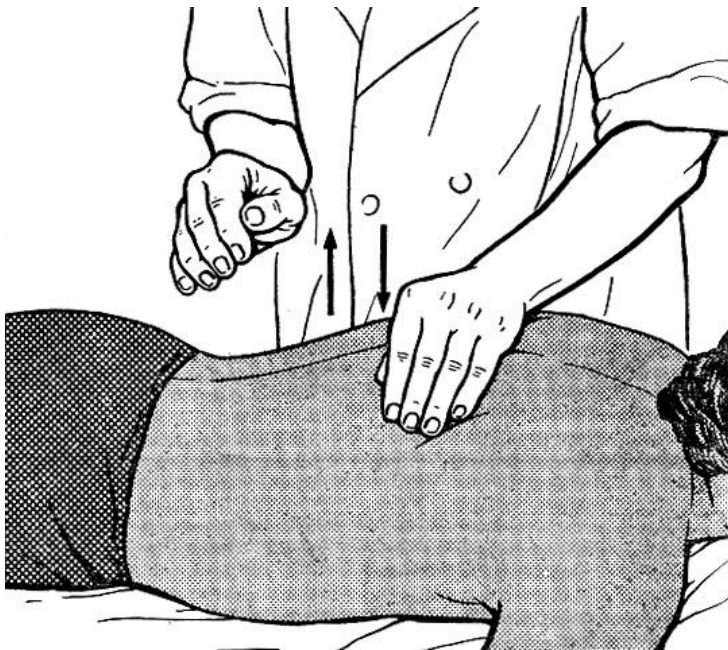
Ударные приемы – это приемы, при выполнении которых ткани тела подвергаются ритмичным и частым ударам, совершаемым различными частями кисти и пальцев массажиста.

Ударные приемы способствуют:

- приливу крови к массируемому участку;
- сужению или расширению кровеносных сосудов;
- повышению тонуса мышц;
- повышению или снижению тонуса ЦНС.

Основные виды ударных приемов

- Рубление
- Поколачивание
- Похлопывание



Физиологическое воздействие приема вибрации на организм

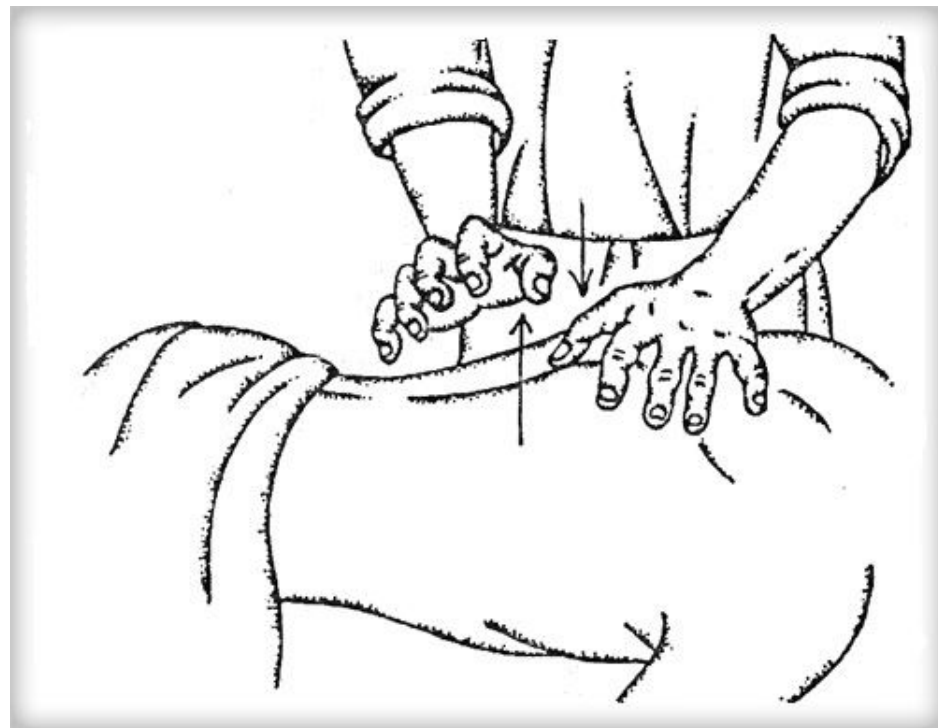
Вибрация – прием, в ходе которого массируемой части тела передаются колебательные движения.

Вибрация способствует:

- усилению обменных процессов;
- приливу артериальной крови к массируемому участку;
- снижению артериального давления;
- усилению функции кишечника и др. органов;
- снижению утомления.

Основные виды вибрации

- Кистью
- Одним, двумя и т.д. пальцами
- Кулаком
- Ладонью
- Прерывистая
- Непрерывистая



Физиологическое воздействие приемов потряхивания и встряхивания на организм

Потряхивание – прием, занимающий среднее положение между вибрацией и ударными приемами.

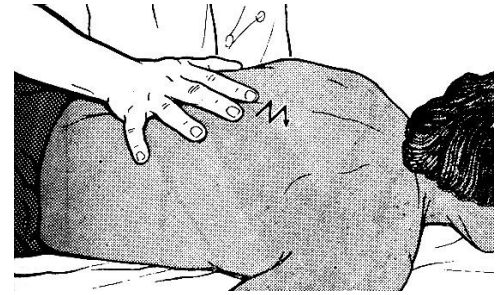
Способствует лучшему оттоку крови и лимфы, расслабляет мышцы.

Встряхивание – прием, аналогичный потряхиванию, но воздействующий одновременно на несколько групп мышц.

Способствует улучшению кровообращения и снятию напряжения мышц.

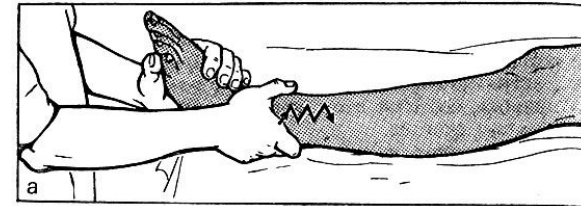
Виды потряхивания:

- Кистью
- Подушечками первого и второго пальцев



Виды встряхивания:

- Конечности
- Внутренних органов



Последовательность приемов в сеансе массажа

