



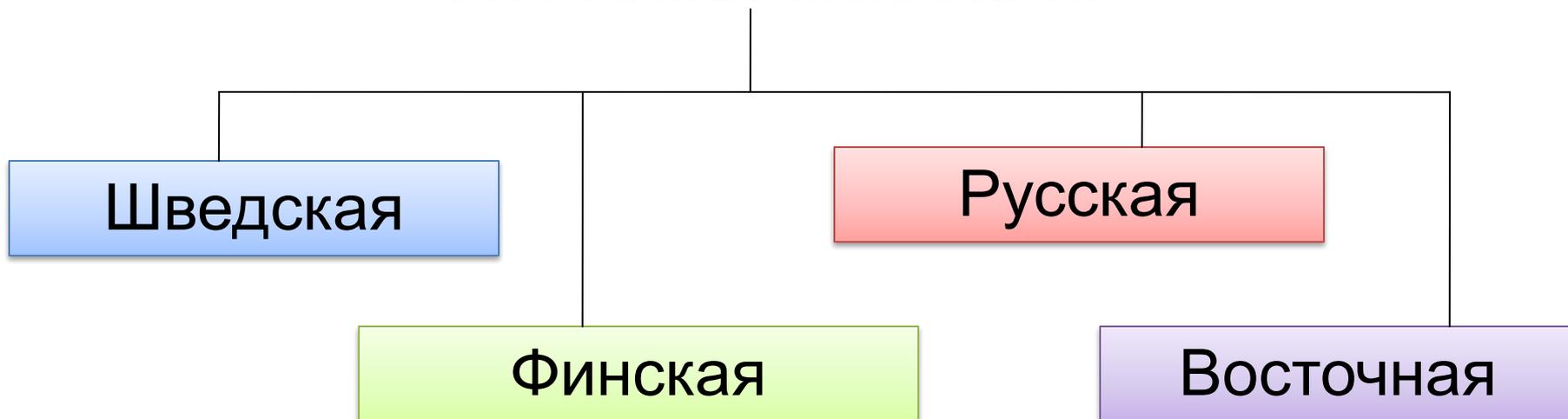
# Системы, формы, методы и виды массажа



# 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



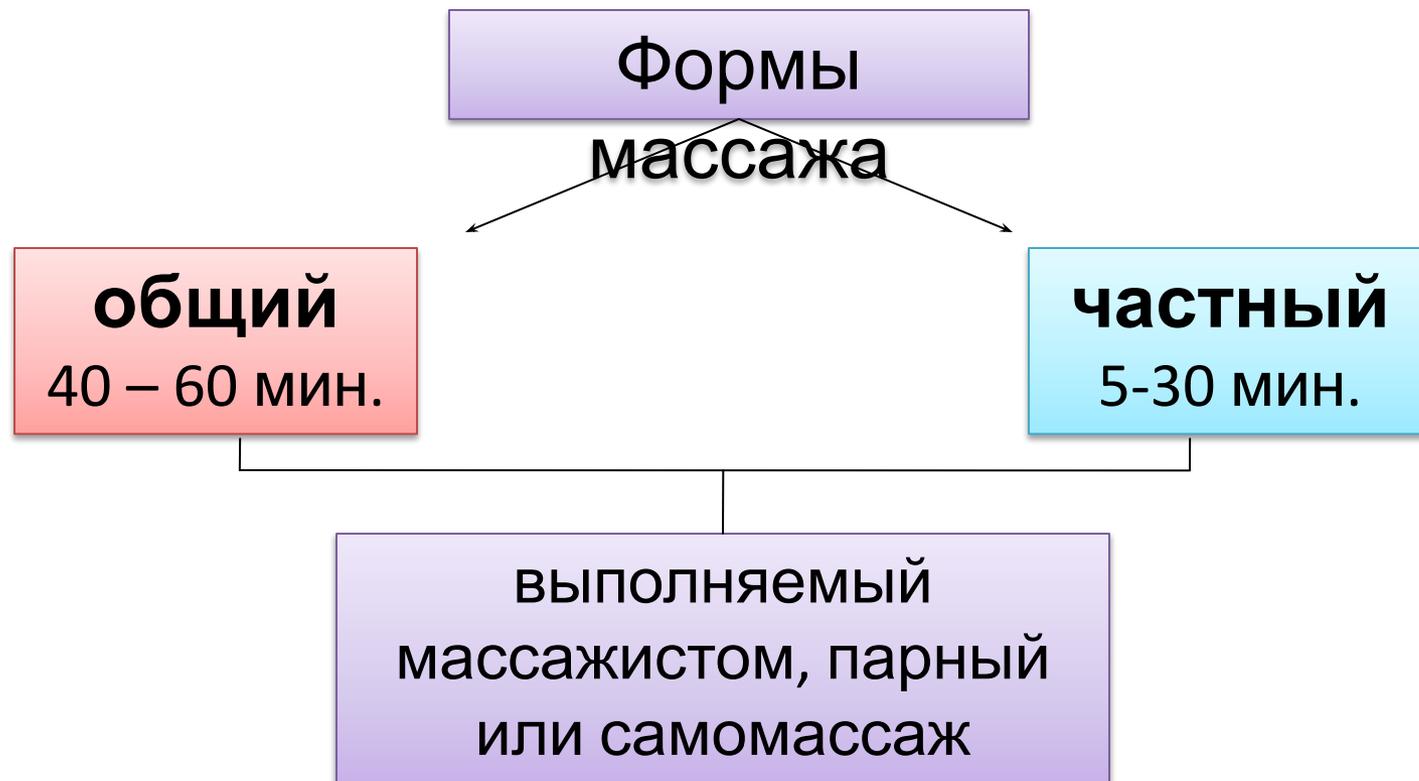
# Русская система

- 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

<b>Масса, кг</b>	<b>Общий массаж, минуты</b>
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

Ручной

Ножной

Аппаратный

Комбинированный

вибромассаж

гидромассаж

вакуумный

электростимуляционн

ультразвуков

ой

# Виды массажа

**косметический**

**гигиенический**

**спортивный**

**лечебный**

**тренировочный**

**й**

**Способствующий  
повышению  
тренированности**

**Сохраняющий  
спортивную  
форму**

**Повышающий  
уровень развития  
физических  
качеств**

**предварительный**

**й**

**Разминочный**

**В предстартовых  
состояниях**

**Согревающий**

**Мобилизующий**

**восстановительный**

**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

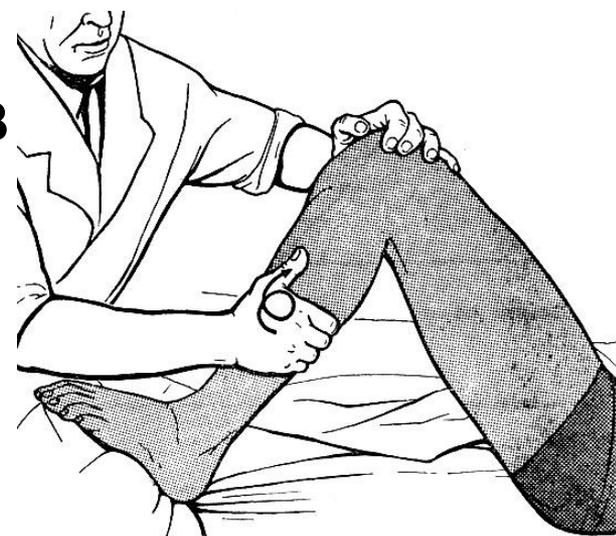
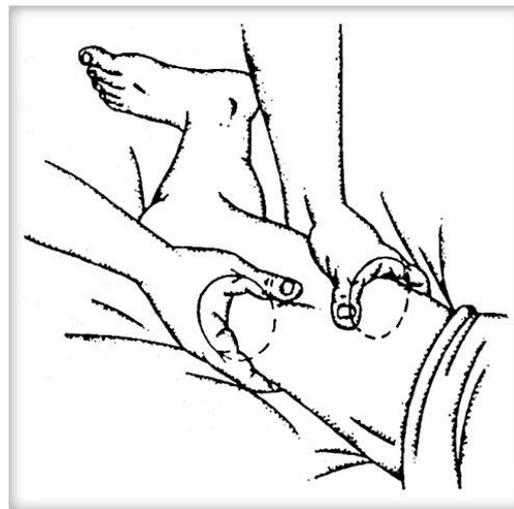
*Разминание* – основной прием, воздействующий на все мягкие ткани, и особенно на мышцы.

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

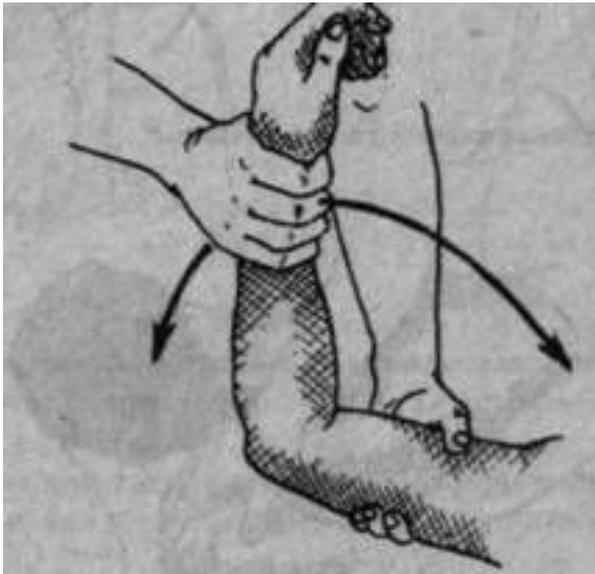
*Движения* – прием массажа, применяемый на мышцах, связках, сустава.

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

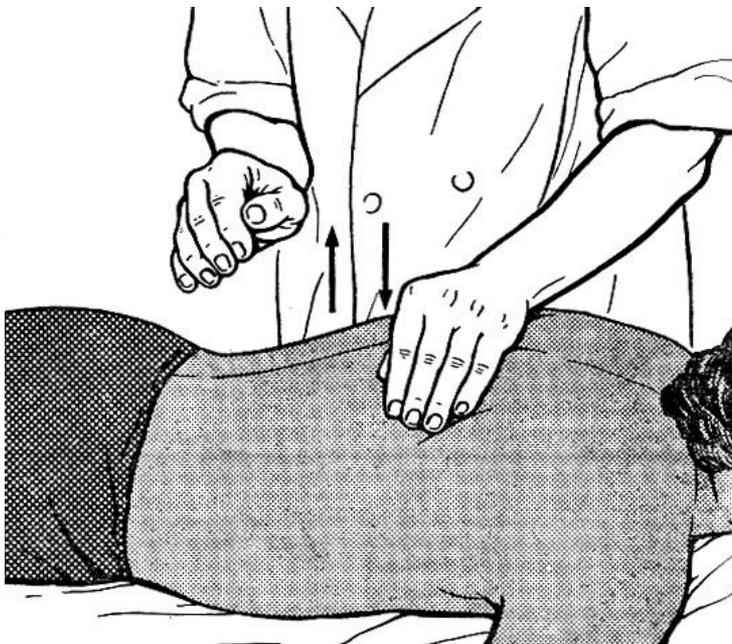
Ударные приемы – это приемы, при выполнении которых ткани тела подвергаются ритмичным и частым ударам, совершаемым различными частями кисти и пальцев массажиста.

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

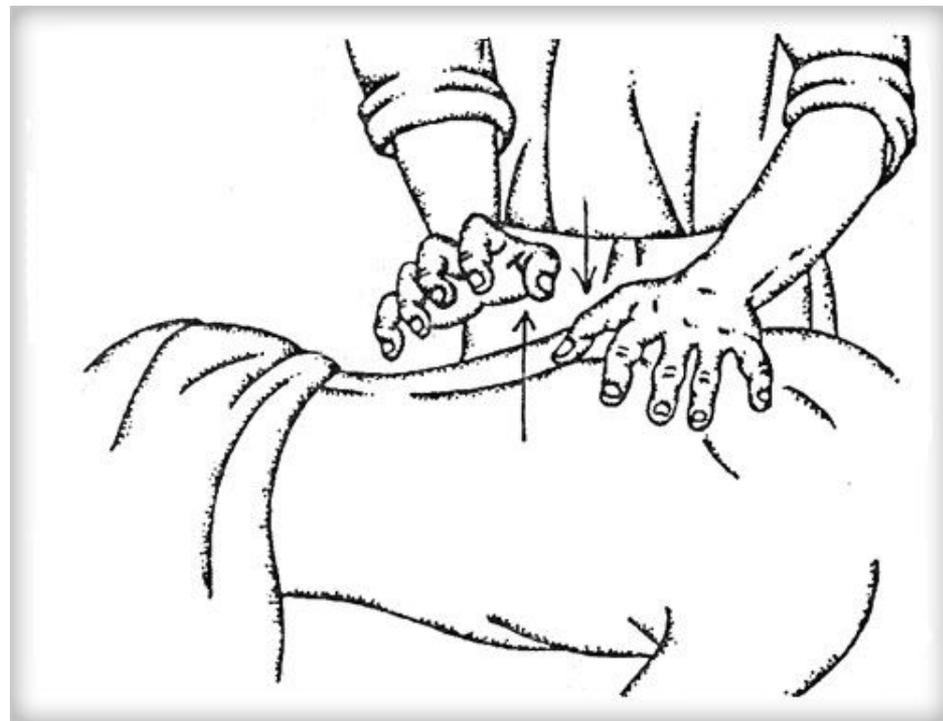
*Вибрация* – прием, в ходе которого массируемой части тела передаются колебательные движения.

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.

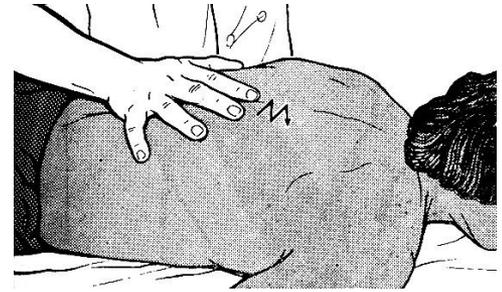
Способствует лучшему оттоку крови и лимфы, расслабляет мышцы.

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

Способствует улучшению кровообращения и снятию напряжения мышц.

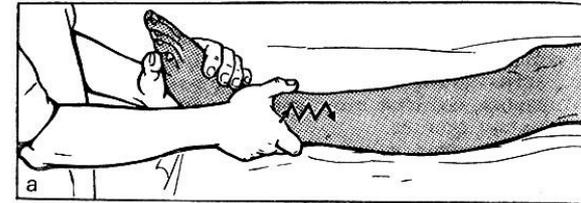
## Виды потряхивания:

- Кистью
- Подушечками первого и второго пальцев



## Виды встряхивания:

- Конечности
- Внутренних органов



# Последовательность приемов в сеансе массажа

