

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» г. Волжска

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ДЮСШ
Н.В. Лушкин
«29» 03 2012г.
Протокол заседания педагогического
совета № 3 от 29.03.2012г.



Методическая разработка
«Методика проведения самомассажа»

Выполнил: тренер-преподаватель
МОУ ДОД ДЮСШ Якупов М. Р.

Волжск
2012г.

Пояснительная записка

Возникновение массажа относится к глубокой древности. Ни письменные источники, дошедшие до наших дней, ни археологические раскопки не дают нам никаких указаний на этот счет. Можно только предположить, что выполняя тяжелую физическую работу, что нередко вызывает усталость, травмы, ушибы, растяжения, человек обратил внимание на то, что если потереть ушибленное место, то боль отступает. Люди, сравнительно рано научились применять отдельные приемы массажа, стремясь вылечить от болезни или оказать помощь.

Основоположник русской системы массажа, заслуженный деятель науки, доктор медицинских наук, профессор И.М.Саркизов-Серазини писал: «Ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки». Что же касается сути дела, то слово «массаж» предельно точно отражает ее: ведь среди многочисленных приемов из арсенала массажистов главное место отводится плавному разминанию мягкой ткани (мышц, подкожной клетчатки).

Итак, сама природа подсказала человеку, что если ушибленное, болезненное место погладить, потереть, помассировать, то станет легче. Такие поглаживания, потирания и были, вероятно, первыми приемами массажа. Сведения о дальнейшем его развитии содержатся в литературных источниках, дошедших до нашего времени.

Далеко не у каждого и не всегда есть возможность пользоваться услугами массажиста. В таких случаях значительную пользу может принести самомассаж. Преимущество самомассажа заключается в простоте и доступности его приемов, возможности проводить его в различной обстановке, изменяя интенсивность и дозировку в зависимости от самочувствия. Поэтому каждый человек может использовать самомассаж как в качестве гигиенического средства в повседневном уходе за телом, так и после интенсивных занятий спортом. Особенно эффективен самомассаж, если он проводится в дополнение к утренней гимнастике, бегу, плаванию, посещению парной бани и т.д.

Занимающимся спортом и физкультурой самомассаж помогает интенсивнее тренироваться, так как повышает функциональные возможности организма, снимает утомление, способствует быстрому восстановлению после физических нагрузок и реабилитации после травм.

Во время занятий туризмом, в походах, когда ощущается сильная усталость, кратковременный самомассаж делает отдых более эффективным.

В некоторых случаях самомассаж можно применять и с лечебной целью и восстановительной после соревнований или тренировочных занятий, а также при растяжениях суставно-связочного аппарата, ушибах, болях в пояснице, шее, кистях рук и т.п., но в таких случаях желательно предварительно проконсультироваться с врачом.

Для того чтобы руки были мягкими и лучше скользили по коже, используются различные присыпки и смазывающие вещества.

Самомассаж должен проводиться в таком положении, которое позволяет максимально расслабить не только массируемые мышцы и суставы, но и остальные части тела.

Руки перед массажем следует хорошо вымыть с мылом. Рекомендуется массироваться в обнаженном виде или чистом тонком белье. Самомассаж следует проводить в помещении, где температура воздуха не ниже +22 °С.

Если нельзя обнажить массируемый участок тела, например если в помещении низкая температура воздуха или в условиях туристического похода, то применяют минимальное число приемов. Перед началом массирования рук нужно снять все украшения, часы и т.п., поскольку они могут травмировать кожу.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОМАССАЖА

Изучая приемы самомассажа, необходимо сразу же научиться делать каждый из них правой и левой рукой. Не спешить, лишь прочно освоив один прием, переходить к разучиванию следующего, но всегда начинать необходимо с того приема, который хорошо усвоен.

При самомассаже обычно употребляются: поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, растирания, активные, пассивные движения и движения с сопротивлением, ударные приемы, встряхивания. Все эти приемы могут с успехом применяться как в гигиеническом, спортивном, так и в лечебном самомассаже.

Начинать нужно с самого простого, легкого, но очень важного приема — **поглаживания**.

Несмотря на то, что он не оказывает давления на находящиеся под кожей ткани, воздействуя лишь на кожу, значение его в сеансе очень велико. Если при поглаживании прислушаться к своему дыханию, то можно почувствовать, что оно замедлилось: поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов центральной нервной системы и, естественно, понижает возбудимость дыхательного центра.

Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, а большой палец — отводится, позволяя захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка охватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается либо одной рукой, либо обеими попеременно — одна рука следует за другой, повторяя ее движения.

Непрерывность действий рук имеет большое значение для эффективности этого приема.

При комбинированном поглаживании одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая — зигзагообразное.

Этот прием в гигиенической (и спортивной) практике применяется особенно часто.

Следующий прием — **выжимание**, в отличие от поглаживания, проводится с давлением, так чтобы можно было воздействовать не только на кожу, но и на подкожную клетчатку и поверхностные мышцы.

Выжимание выполняется ребром ладони со стороны мизинца или большим пальцем. В одном и в другом случае кисть устанавливается поперек массируемого участка.

Проводят выжимание основанием ладони — кисть располагается продольно.

Можно делать выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого. Выбор зависит от того, какой участок тела массируется.

Действие выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одна рука накладываается на другую, непосредственно выполняющую прием.

Заканчивать выжимание рекомендуется несколькими поглаживаниями.

Разминание — основной прием самомассажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Причем скорость кровотока при разминании значительно повышается не только в поверхностных сосудах, но и в более глубоких, что объясняется как местным действием массажа на ткани, так и возбуждающим его влиянием на соответствующие отделы центральной нервной системы, в частности на сердечно-сосудистый и дыхательный центры (увеличивается частота сердечных сокращений и дыхания). Проведенные нами исследования показали, что после разминания, ежедневно проводимого в течение 8 мин, на предплечье в течение месяца, сила кисти увеличилась на 1,2 кг.

Разминание является отличной пассивной гимнастикой для мышц, связок, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными. Короче говоря, оно оказывает более глубокое и стимулирующее влияние на организм, чем другие приемы.

В самомассаже применяют следующие виды разминаний: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное ординарное, подушечками пальцев и некоторые другие. Ординарное разминание — самый простой вариант разминания, ему отводится основная часть времени. Делается оно на бедре, предплечье, плече, груди, ягодице, животе и икроножной мышце. Выполняется прием так: прямые пальцы плотно охватывают мышцу (ладонь тоже касается тела), затем сжимают ее и вместе со всей рукой делают вращательное движение, одновременно скользя вдоль мышцы и захватывая новые ее участки.

Движения выполняются ритмично, без напряжения, рывков и не должны причинять боль.

Двойной гриф применяется на крупных и сильно развитых мышцах (икроножной мышце, бедре). Техника выполнения «двойного грифа» такая же, как и при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую. Для этого пальцы одной руки накладываются на пальцы другой.

Двойное кольцевое разминание —. Один из наиболее распространенных приемов как в гигиеническом, спортивном, лечебном и самомассаже, особенно если он применяется на таких участках тела, как бедро, живот, икроножные мышцы. Выполняется следующим образом: мышца охватывается поперек руками на расстоянии кисти одна от другой 7-10 см (пальцы прямые). Слегка приподнимаясь и оттягиваясь каждой рукой в противоположные стороны (как будто вы разрываете лист бумаги). Направления движения плавно и ритмично меняются, одновременно руки постепенно продвигаются вдоль мышцы.

Двойное ординарное разминание применяется одновременно на передней и задней части бедра. Его можно с успехом выполнять в спортивном костюме, что очень важно в спортивной практике, в походе и т.д. Положение массируемого при выполнении двойного разминания на бедре.

Продольное разминание («елочка») в самомассаже проводится только на мышцах бедра. Техника этого приема очень проста: руки накладываются на массируемый участок симметрично друг другу: руки на расстоянии 1-2 см одна от

другой. Мышца смещается подушечками больших пальцев в сторону четырех по трем – четырем линиям.

Кругообразное разминание подушечками двух, трех и т.д. пальцев - прием универсальный, применяется на любых мышцах. Выполняют его одной или обеими руками, а также с отягощением. Пальцы должны располагаться так, чтобы не могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. Придавливая мышцу пальцами, круговыми движениями смещают ткани в разные стороны, в то же время руки постепенно продвигаются по току крови.

Разминание подушечкой большого пальца применяется на всех участках тела. Особый эффект этот прием дает на плоских мышцах. Выполняется он так: подушечкой большого пальца мышца придавливается и вращательным движением (в сторону других пальцев) смещается с одновременным продвижением руки вдоль мышцы. Палец вращается равномерно, с большой амплитудой.

Разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак. В отличие от других приемов разминания выполняется как на плоских мышцах, которые невозможно оттянуть от костного ложа (разгибатели пальцев и кисти на предплечье на переднеберцовых мышцах голени), так и на крупных: на большой грудной, ягодичной, бедре).

Разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак, выполняется тыльной стороной средних фаланг и суставами между средними и ногтевыми фалангами. Мышца придавливается ими к костному ложу и смещается в сторону мизинца, а большой палец при этом, упираясь в массируемый участок, помогает фиксировать кисть и передвигаться вперед.

Потряхивание проводится после разминания на больших мышечных группах (икроножных, бедренных и др.). Оно способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслаблению мышц, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глуболежащие ткани. Хороший результат оно дает при судорогах мышц и в случаях, когда необходимо расслабить те или иные мышцы.

Техника потряхивания довольно проста: мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

Встряхивание по своему физиологическому воздействию на организм сходно с потряхиванием, но проводится только на конечностях и после того, как вы полностью отмассировали ногу. Выполняется прием следующим образом: вы переносите центр тяжести на одну ногу, а вторую ставите на носок (или она свободно свешивается) и встряхиваете ее так, чтобы мышцы сотрясались и на бедре, и на голени. Встряхивание можно делать также в положении сидя или лежа (например, на кушетке).

Ударные приемы — поколачивание, похлопывание, рубление — способствуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивая их сократительную силу. На центральную нервную систему они оказывают возбуждающее действие. При выполнении ударных приемов необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не применяются. Зато они с успехом могут быть использованы в тех случаях, когда чувствуется вялость, апатия. С их помощью довольно быстро появляются бодрость, прилив сил.

Поколачивание проводится ребром кисти, пальцы сжаты в кулак, мизинец слегка разжат. При выполнении этого приема удары должны непрерывно следовать один за другим в возможно быстром темпе, но не вызывать боли.

Похлопывание выполняется расслабленной кистью одной или обеими руками попеременно. Пальцы обращены вниз к мышце.

При *рублении* кисть вытянута, пальцы разведены и расслаблены. Удары наносятся мизинцем вдоль мышцы.

Растирание - особый массажный прием, предназначенный в основном для воздействия на суставно-связочный аппарат.

От предыдущих приемов растирание отличается тем, что выполняется более энергично и в различных направлениях.

Применяются различные виды растирания: прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирание подушечками 1 — 3-го и всех пальцев; прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца; прямолинейное — «щипцами»; гребнеобразное — пальцами, сжатыми в кулак; кругообразное растирание подушечками большого пальца; прямолинейное пунктирное (штрихами).

Все эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой.

В комплексе с самомассажем широкое применение в профилактике и лечении травм опорно-двигательного аппарата нашли движения. Все движения принято делить на активные, пассивные и движения с сопротивлением.

АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ выполняется без посторонней помощи и без каких-либо отягощений, т.е. без гантелей, резиновых бинтов, эспандера и т. п. Активные движения применяются для того, чтобы улучшить работу нервной системы, укрепить мускулатуру и связочный аппарат.

ПАССИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ производится с посторонней помощью, например руками можно согнуть ногу в коленном суставе или с помощью одной руки согнуть или разогнуть пальцы на другой руке. Пассивные движения обычно применяются при плохой подвижности суставов (после травмы или заболевания) для того, чтобы восстановить в них нормальную подвижность или, как еще говорят, разработать их. Особенно большое внимание пассивным движениям уделяется при занятиях спортом, где очень важно иметь гибкие и эластичные суставы с большой амплитудой.

При **ДВИЖЕНИИ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ** мышцы должны преодолевать дополнительную нагрузку, например, сгибая пальцы, сжимать мяч или сгибать или разгибать туловище со штангой на плечах. Движения с сопротивлением применяются для укрепления мышц и суставно-связочного аппарата, для поддержания их тонуса и работоспособности.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ укрепляют мышцы шеи и спины, воздействуют на сосуды, расположенные в области шеи, а через них и на кровообращение в полости черепа. Возможны наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в другую сторону. Вначале все движения головы выполняются сидя и с закрытыми глазами. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется делать резких движений головой.

ДВИЖЕНИЯ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ развивают и укрепляют мышцы и суставы плечевого пояса, предплечья, кисти и пальцев. В суставах пальцев проводят сгибание и разгибание, разведение и сведение; в суставах кисти — сгибание и разгибание, отведение (кисти — в сторону) и приведение (возвращение в исходное положение), круговые движения. В локтевом суставе возможны сгибание и разгибание, пронация (поворот ладони вниз) и супинация (поворот ладони вверх), в плечевом суставе — движения руки вперед и назад, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения.

ДВИЖЕНИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ развивают и укрепляют мышечно-связочный аппарат ног, мышцы живота и спины, увеличивают подвижность в суставах. Возможны следующие движения: пальцами ног — сгибание и разгибание; в голеностопном и тазобедренном суставах — сгибание и разгибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения; в коленном — сгибание и разгибание.

ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА укрепляют мышцы спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника, улучшают работу мышечно-связочного аппарата и внутренних органов. Возможны такие движения: сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения. Все эти движения выполняются в положении стоя и сидя.

2.2. МЕТОДИКА САМОМАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Самомассаж принято делить на общий и частный. При общем самомассаже массируют все тело с ног до головы. Длительность общего самомассажа зависит от вида самомассажа (лечебный, гигиенический, спортивный), задачи самомассажа, массы тела человека, пола, возраста и т.д. Но с какой бы целью самомассаж не проводился, он не должен превышать 20 — 25 мин, так как эта процедура утомительна.

В сеансе общего самомассажа время распределяется примерно так: 8 мин — на нижние конечности (по 4 мин на каждую), 6 мин — на верхние конечности (по 3 мин на каждую), 6 мин — на туловище (2 мин на мышцы груди и живота, 4 мин — на ягодичные мышцы и мышцы спины).

Эффективность самомассажа зависит и от того, насколько правильно распределено время, отведенное на весь самомассаж между приемами. Из 20 мин на поглаживание, потряхивание, ударные приемы, активные и пассивные движения выделяется 2 мин, на выжимание и растирание — 6 мин, на разминание — 12 мин.

Самомассаж нижних конечностей. Трудно назвать такое дело, в которой можно было бы обойтись без работы ног. Статическая ли деятельность или динамическая — на мышцы ног все равно выпадает большая нагрузка.

Самомассаж ног следует начинать с бедер. Это обоснованно как физиологически, так и практически.

Бедро массируется в различных положениях, выбор которых зависит от обстановки и условий. Если вы собираетесь провести общий самомассаж, то в этом случае необходимо положить на возвышение прямую ногу, с которой решили начать массаж, а другую опустить на пол.

Если же вы находитесь в «ограниченных» условиях или намерены отмассировать только бедро, то можно сесть на стул (скамью, и т.п.), ноги согнуть или полусогнуть так, чтобы они опирались на пол или землю наружным краем стопы. Такое положение позволяет массировать одновременно и переднюю и заднюю части бедер. В любом положении желательно иметь устойчивую опору со стороны спины.

На передней поверхности бедра методика массажа такова. Поглаживание комбинированное — 2-3 раза. Выжимание поперечное или ребром ладони — 4-5 раз и 2-3 поглаживания. Разминания: ординарное 3-4 раза, «двойной гриф» — 2-3 раза и потряхивание — 2-3 раза. Выжимание — 3-4 раза и 2-3 потряхивания. Разминания: ординарное — 3-4 раза, двойное кольцевое — 3-5 раз и потряхивание — 2-3 раза. Поглаживание — 2-3 раза, выжимание — 3-4 раза, потряхивание — 1-3 раза; разминания: ординарное — 2-3 раза, двойное кольцевое — 3-5 раз; потряхивание — 2-3 раза, «двойной гриф» — 3-4 раза, продольное — 2-3 раза и потряхивание с поглаживанием — по 2-3 раза.

На внешней стороне проводится растирание фасций бедра: прямолинейное, спиралевидное, кругообразное — гребнями пальцев, сжатых в кулак, и с отягощением. Каждый прием по 2-3 раза. Заканчивают массировать переднюю поверхность бедра поглаживанием, двойным кольцевым разминанием, потряхиванием (если надо поднять тонус, то проводят поколачивания или рубления) и поглаживанием — 2-4 раза.

То же самое выполняется на задней части бедра.

Самомассаж коленного сустава. Коленный сустав должен быть расслаблен, только при таком условии можно добиться положительного результата.

После кругообразного поглаживания обеими руками (каждая рука поглаживает со своей стороны) приступают к прямолинейному растиранию боковых участков сустава — 3-4 раза. Далее прямолинейное растирание — основанием ладони и буфами больших пальцев — 4-6 раз. Затем полезно провести двойное кольцевое разминание на бедре — 3-5 раз и вновь приступить к суставу. Кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук — 3-4 раза (каждая рука со своей стороны коленного сустава) и фалангами пальцев, сжатых в кулак, — 3-4 раза.

При растирании коленного сустава не забывайте помассировать места соединения мышц бедра с коленным суставом. Чаше всего в этих местах и бывают боли, травмы, отложения солей. Все растирания можно повторить 2-3 раза и обязательно дополнить их поглаживанием. А когда закончите массировать сустав, то не забудьте сделать сильное пассивное движение (сгибание) так, чтобы бедром коснуться груди, а пяткой — ягодицы.

Голень. Иногда необходимо активизировать кровообращение в нижних конечностях. Это можно сделать с помощью самомассажа. Самомассаж начинают с икроножной мышцы. Он может проводиться в нескольких положениях.

Положение 1. Сидя на кушетке, голень нижней внешней частью кладут на бедро другой ноги у колена. Проводят попеременное и комбинированное поглаживание 3-4 раза. Все массажные движения должны быть направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. Причем икроножная мышца охватывается так, чтобы четыре пальца были сверху, а большой снизу (во всяком случае, как можно ниже). После двух-трех поглаживаний делают выжимание.

Положение рук при этом такое же, как при поглаживании, только на мышцу нажимают более энергично.

Затем делается разминание — ординарное и двойное кольцевое (по 2-4 раза каждый прием). Кисти при этом ставят поперек икроножной мышцы и поочередно то правой, то левой захватывают и смещают ее в сторону мизинца, заканчивая движение той рукой, которая находится дальше от подколенной ямки. Применяют также разминание двойным грифом. Потряхивание можно делать любой рукой, опять-таки в направлении от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

Положение 2. Сидя на кушетке, массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой. В этом положении применяют поглаживание двумя руками, выжимание (если это правая нога, то левой рукой выжимают с внутренней стороны, правой — с наружной), разминание ординарное и двойной гриф, потряхивание и поглаживание.

Переднеберцовые мышцы. Этим мышцам придают особое значение при массаже ног. От состояния этих мышц зависит, будет ли свод стопы прочный, выносливый или слабый, вялый, и тогда это грозит развитием плоскостопия и др. проблемами. Не случайно в спорте, где большая нагрузка приходится на голень, массажисты перед тренировкой и после особое внимание уделяют этим мышцам. Переднеберцовые мышцы массируются в различных положениях конечности.

В первом положении для самомассажа этих мышц применяются следующие приемы:

1) попеременное или комбинированное поглаживание — 2-4 раза; 2) выжимание поперечное или ребром ладони. Выполняется разноименной рукой, одноименной удерживают колено (3-5 раз); 3) разминание: «щипцевидное» — подушечками пальцев обеих рук, подушечками четырех пальцев (4-5 раз), ребром ладони.

Во втором положении применяют следующие приемы.

Поглаживание продольное одной рукой и двумя.

Выжимание ребром или поперечное, разноименной рукой удерживают голень в колено, а одноименной массируют с наружной стороны.

Разминания подушечками четырех пальцев (можно одноименной и разноименной рукой), фалангами пальцев, согнутых в кулак, ребром ладони.

Мышцы можно массировать и в других положениях, которые для вас удобны.

При самомассаже этих мышц применяют следующие приемы:

1) попеременное или комбинированное поглаживание — 2-4 раза; 2) выжимание поперечное или ребром ладони, выполняется разноименной рукой, одноименной удерживают колено (3-5 раз); 3) разминание: «щипцы» — подушечками пальцев обеих рук, подушечками четырех пальцев (4-5 раз) ребром ладони.

Мышцы голени можно массировать и в других положениях, которые удобны.

Пяточное сухожилие. Для большего удобства голень сдвигают вниз, освобождая сухожилие. Применяются следующие приемы растирания: «щипцы» прямолинейные; прямолинейное и кругообразное растирание поочередно то четырьмя пальцами, то большим; спиралевидное растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак (по 2-3 раза каждый прием).

Возможно и второе положение, при котором применяю: а) «щипцы» прямолинейные одной рукой (если проводят растирание одноименной рукой, то четыре пальца растирают с внутренней стороны, а большой — с наружной; при

растирании разноименной рукой расположение пальцев на сухожилии противоположное); «щипцы» с отягощением; б) растирание подушечками четырех пальцев обеих рук — прямолинейное и кругообразное. В последнем приеме каждая рука движется в свою сторону.

Все растирающие движения выполняются вдоль ахиллова сухожилия — от пятки до икроножной мышцы.

Пятка массируется с применением растирания: «щипцы» прямолинейные; растирание прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев — большой палец сверху, а остальные снизу; прямолинейное и кругообразное растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Подошва. Анатомически стопу принято разделять на внутреннюю часть — подошву и наружную, которую часто называют подъемом.

Подошва растирается в том же положении, что и пятка. Применяются следующие растирания: прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев, кругообразное фалангами пальцев; кругообразное подушечками четырех пальцев. При растирании следует уделять внимание внутреннему краю стопы.

Стопа. (Можно вначале сделать массаж голеностопного сустава, а затем стопы.) Массаж начинают с поглаживания подъема стопы от пальцев к голеностопному суставу — 2-3 раза. После этого приступают к общему растиранию всей стопы, как бы готовя к более глубоким приемам растирания.

Растирания выполняются вдоль плюсневых промежутков: прямолинейное, кругообразное и спиралевидное — подушечками четырех пальцев (3-4 раза каждый прием). Эти же приемы можно выполнять с отягощением, причем удобнее правую стопу растирать правой рукой, отягощая ее левой, и наоборот. Растирание выполняется и ребром ладони в различных направлениях.

При самомассаже пальцев ног каждый из них охватывается пятью пальцами массирующей руки. Кругообразными движениями подушечек пальцев делают растирания от ногтя до основания пальца. Можно делать и прямолинейное растирание поперек пальцев, причем большой палец при этом должен находиться сверху, а остальные — снизу. После растирания проводят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение. Эти приемы выполняются разноименной рукой.

После всех растираний стопа охватывается обеими руками и с силой давится и «ломается», как бы отделяя одну косточку от другой.

Голеностопный сустав. На нем во всех положениях проводятся следующие приемы: 1) поглаживание; 2) растирание: «щипцы» прямолинейные в направлении к ахиллову сухожилию, т.е. вдоль голеностопного сустава; аналогичное движение, но спиралевидное; прямолинейное — четыре пальца к одному и один к остальным, т.е. вначале большой палец фиксируется с внутренней стороны сустава, а другие движутся вниз к ахиллову сухожилию, после чего фиксируются четыре пальца, а большой движется вниз с внутренней стороны; кругообразное, выполняется так же — четыре пальца к одному и один — к остальным. Эти же растирания можно повторить с отягощением; кругообразное растирание проводится подушечками четырех пальцев — обеими руками и с отягощением.

После растирания голеностопного сустава 5—10 раз выполняют активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и вращение.

Грудь. Прежде всего в данном случае понятие «грудь» объединяет переднюю часть грудной клетки, большие грудные мышцы и межреберные промежутки, заполненные мышцами. Для самомассажа груди садимся таким образом, чтобы рука, со стороны которой массируется грудная мышца, лежала кистью и предплечьем на бедре. Правая рука массирует мышцы левой стороны груди, левая — мышцы правой стороны. Голову наклоняют к массируемой мышце, это позволяет дополнительно расслабить мышцы груди.

Приемы:

Поглаживание. Рука плотно прижата к телу, большой палец отведен. Движение идет в прямолинейном или зигзагообразном направлении снизу вверх к подмышечной впадине.

Выжимание. Делается одной рукой по трем линиям, обходя сосок — 1 раз под ним и 2 раза над ним по направлению от грудины к подмышечной впадине. Прием повторяется 4-6 раз. Выжимание можно проводить и бугром большого пальца, и основанием ладони.

Разминание. На грудной мышце применяются следующие приемы: ординарное; фалангами согнутых пальцев; разминание подушечками четырех пальцев; разминание основанием ладони каждый по 3-4 раза в сочетании с выжиманием. При выборе приема следует исходить из величины мышцы. Если мышца маленькая (плоская), то нет смысла применять ординарное разминание, достаточно массировать фалангами пальцев, сжатых в кулак, или подушечками четырех пальцев. А вот на крупных мышцах гораздо эффективнее, если ординарное разминание будет сочетаться с разминаниями фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Потряхивание.

Поглаживание.

После этих приемов переходят к более жесткому приему - растиранию.

Растирание межреберных промежутков. Движения начинают от грудины и ведут в сторону подмышки. Подушечками пальцев вдавливают в межреберья и делаются энергичные прямолинейные, кругообразные, спиралевидные и пунктирные растирания. Затем растирается подреберье, от мечевидного отростка вниз и в стороны. Растирание проводится ладонью, большой палец лежит сверху на ребрах, а остальные — снизу. Каждая рука растирает свою сторону. Особый эффект имеет растирание, проводимое в положении лежа при расслабленных мышцах живота. Ноги при этом сгибают в коленях.

После этого проводят разминание больших грудных мышц (2-3 раза) и заканчивают сдавливаниями грудной клетки.

Самомассаж верхних конечностей. Самомассаж верхних конечностей проводится в различных положениях, которые зависят от обстановки и цели массажа, — удобнее сидя.

Самомассаж руки начинается с плеча. Массаж проводится от локтевого сустава по направлению к подмышечной впадине. При этом большой палец, который скользит по внутренней борозде, не должен сильно надавливать на нее, поскольку там находятся плечевые артерии и вена, а также нервы.

Применяются следующие приемы.

Поглаживание. Массирующая ладонь накладывается на руку поперек таким образом, чтобы четыре пальца проходили снаружи, а большой — по внутреннему участку плеча. Повторить 3-4 раза.

Выжимание. Проводится почти так же, как и поглаживание, но с той разницей, что большой палец прижат к указательному. Выжимание проводится энергично по 2-3 участкам, по 3-5 раз на каждом.

Разминание. Сначала ординарное: мышца охватывается, слегка оттягивается от кости и разминается движениями в сторону четырех пальцев, затем фалангами пальцев, сжатых в кулак, потом ребром ладони (каждый прием по 3-4 раза).

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Дельтовидную мышцу можно массировать в двух положениях.

Положение 1. Массирующий сидит, опираясь локтевой частью предплечья (кисть свободно свисает) на колено согнутой ноги.

Положение 2. Массируемая рука кладется перед собой на стол или спинку стула.

В обоих положениях выполняются прямолинейное или спиралевидное поглаживание (4-5 раз). Причем первые 2-3 поглаживания начинают от локтевого сустава и проводят до шеи.

Выжимание ребром ладони, а также большим пальцем, который устанавливается поперек мышц. Проводится по трем участкам: передней, средней и задней частям дельтовидной мышцы (по 3-4 раза).

Разминание: ординарное, фалангами пальцев, сжатых в кулак, подушечками четырех пальцев, основанием ладони по 3-4 раза.

Обработав таким образом мышцы плеча, вы тем самым подготовим к массажу плечевой сустав, который массируется в любом из рассмотренных двух положений.

Приемы:

Растирание подушечками четырех пальцев, выполняемое вокруг дельтовидной мышцы — спереди от подмышечной впадины, вверх к надплечью и вниз к широчайшей мышце; прямолинейное и кругообразное, то четырьмя пальцами при фиксации большого, то большим пальцем при фиксации остальных.

Пассивные или активные движения во всех направлениях. Локтевой сустав. При массаже локтевого сустава предплечье поворачивается ладонью то вниз, то кверху, и в таком положении массируются наружная и внутренняя части сустава. Проводятся растирания: «щипцами» (четыре пальца с наружной стороны, а большой — с внутренней) тщательно растирают боковые связки сустава; прямолинейное и кругообразное с попеременной опорой, то на большой палец, то на остальные (тогда большой палец растирает с внутренней стороны). Кругообразное фалангами пальцев, сжатых в кулак; кругообразное подушечками четырех пальцев, удобнее делать его на задней части плеча, чуть выше локтевого отростка; кругообразное ребром ладони.

После растирания делаются активные и пассивные движения: сгибание и разгибание. Кисть при движениях следует поворачивать то кверху, то книзу ладонью.

Предплечье. Вначале делают массаж на сгибателях — внутренний участок предплечья (кисть при этом обращена ладонью кверху), а затем на разгибателях — внешний участок.

Приемы:

Поглаживание. От лучезапястного к локтевому суставу (3-4 раза).

Выжимание. Проводится энергично по двум-трем участкам бугром большого пальца, прижатого к указательному (4-6 раз). Кисть, как на сгибателях, так и на разгибателях устанавливают поперек предплечья. Выжимать можно ребром ладони, подушечкой большого пальца по трем-четырем участкам или подушечками всех пальцев одновременно.

Разминание. Подушечкой большого пальца — остальные находятся снизу на разгибателях; ординарное разминание; фалангами пальцев, сжатых в кулак; подушечками всех пальцев; ребром ладони; основанием ладони (по 3-4 раза каждый прием).

Заканчивается массаж потряхиванием и поглаживанием.

На разгибателях предплечья проводятся разминания большим пальцем, подушечками всех пальцев и фалангами пальцев, сжатых в кулак (по 3-4 раза каждый прием).

Лучезапястный сустав. Применяемые приемы:

Поглаживание.

Растирание: «щипцами», образованными всеми пальцами разноименной руки, причем большой палец проходит с тыла, а остальные — снаружи; кругообразное растирание четырьмя пальцами от лучевой кости (которая подходит к большому пальцу) к локтевой; кругообразное растирание большим пальцем — остальные располагаются со стороны ладони; кругообразное растирание подушечками всех пальцев (кроме большого) с опорой другой ладони на тыльную сторону пальцев, пальцы делают вращения в сторону мизинца; растирание основанием ладони.

Активные и пассивные движения — сгибание, разгибание и кругообразные движения в обе стороны.

Кисти. Самомассаж производится в положении стоя, кисть прижимается к животу. Если сидя, то она располагается на животе, бедре или столе. Вначале делается поглаживание от ногтей до лучезапястного сустава — 5-6 раз. После этого — выжимание ребром ладони в том же направлении — 4-6 раз.

Затем приступают к межкостным промежуткам. Их растирают на тыльной стороне кисти. При этом применяются следующие приемы.

Растирание: прямолинейное, спиралевидное и кругообразное подушечками четырех пальцев; пунктирное — подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев массируемой кисти и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на сантиметр, постепенно продвигаются к лучезапястному суставу; кругообразное — все подушечки четырех пальцев располагаются вдоль пястных костей; прямолинейное и кругообразное — подушечкой большого пальца; большой палец делает вращательные движения в сторону указательного; спиралевидное — основанием ладони, пальцы приподняты вверх, кисть расслаблена; прямолинейное растирание ребром ладони («пиление») по всем направлениям.

На ладони применяются следующие приемы.

Выжимание: ребром ладони.

Растирание: прямолинейное и спиралевидное — подушечками четырех пальцев; прямолинейное, спиралевидное и кругообразное — гребнями сжатых в кулак пальцев (во всех направлениях).

Разминание: кругообразное — подушечкой большого пальца, кругообразное — подушечками четырех пальцев, кругообразное — фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Заканчивают самомассаж ладони поглаживанием.

Пальцы. Методика самомассажа та же, что и при растирании пальцев ног. Применяются следующие приемы:

Поглаживание — от ногтей до лучезапястного сустава.

Растирание: «щипцами», образованными согнутым указательным и средним пальцами. Сначала, захватив палец в «клещи», делать прямолинейные, кругообразные движения от ногтевых фаланг к основанию пальцев (5-7 раз). Затем пальцы массирующей руки вращать вокруг массируемого пальца. Такие же прямолинейные и кругообразные движения делать всеми пальцами, плотно охватывая ими массируемый палец; круговыми движениями — подушечкой большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные охватывают и поддерживают палец своими подушечками снизу; растирание ребром ладони по всем направлениям; спиралевидное растирание основанием ладони.

Пассивные и активные (при необходимости увеличить силу кисти — с сопротивлением) движения; разгибание и сгибание пальцев в кулак, а также такие движения, какие делают, растирая замерзшие руки.

Самомассаж шейных и трапецевидных мышц. Мышцы шеи массируются в положении сидя или стоя. Начинают массаж с задней ее части. Применяются следующие приемы:

Поглаживание одной или обеими руками.

Выжимание. Выполняется ребром ладони — на стороне шеи, одноименной массирующей руке, бугром большого пальца — на разноименной стороне другой рукой.

Разминание проводится подушечками четырех пальцев одноименной руки или разноименной, путем придавливания мышц к костному ложу, одновременного смещения в сторону мизинца. Начинают разминать от затылочной кости по направлению вниз к лопаткам 4-5 раз с одной стороны и 4-5 раз с другой. После чего делают 3-4 поглаживания и повторяют разминание. Далее приступают к поглаживанию надплечья (трапецевидной мышцы) от уха по направлению к плечевому суставу 3-4 раза. После этого делают выжимание 3-4 раза и разминание. Разминание проводится щипцеобразное. Захватив мышцу подушечками всех пальцев, делают разминание со смещением в сторону мизинца (правой рукой на левой стороне шеи и наоборот).

Растирание. Делают круговые движения четырьмя пальцами от одного уха к другому по линии затылочной кости, т.е. в местах прикрепления мышц шеи; то же можно делать обеими руками, смещая их навстречу друг другу вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине. Применяются следующие виды растирания: кругообразное — подушечками четырех пальцев; пунктирное — от позвоночного столба в стороны (оба эти варианта выполняются правой рукой на левой части шеи и наоборот); кругообразное — подушечками пальцев обеих рук одновременно; пунктирное — каждой рукой со своей стороны; пальцы обеих рук устанавливаются вдоль позвоночного столба и одновременно сдвигают кожу над

позвонками в разные стороны — вверх и вниз — примерно на сантиметр. Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием.

Затем переходят к самомассажу передней части шеи. Поглаживание здесь выполняется попеременно от челюсти вниз к груди. Движения рук должны быть нежными, чтобы кожа под ними не сдвигалась и не растягивалась. После этого переходят к грудино-ключично-сосцевидной мышце, используя кругообразное разминание подушечками четырех пальцев: от мочки уха, откуда начинается мышца, вниз, по переднебоковой поверхности шеи к груди.

Растирание делается вокруг этой мышцы за ухом кругообразно одним-двумя и т.д. пальцами, 3-4 раза. Чередуйте растирание с поглаживанием и разминанием этой мышцы.

Трапецевидные мышцы. Самомассаж этих мышц оказывает регулирующее, нормализующее влияние на важнейшие функции органов и систем человеческого организма. Трапецевидные мышцы массируются в положении стоя или сидя, после тщательного массажа плечевого сустава. Разноименная рука, поддерживаемая под локоть другой, заносится далеко за шею. Опорой для поддерживающей руки может служить бедро, если массирующийся сидит, положив ногу на ногу, или спинка стула, если он стоит.

Применяются следующие приемы:

Поглаживание, начиная от волосистой части и вниз до плечевого сустава (3-4 раза).

Выжимание ребром ладони или бугром большого пальца (2-4 раза).

Разминание а) подушечками четырех пальцев; б) «щипцами» (по 4-6 раз каждый).

Самомассаж широчайших мышц спины. Массирующий сидит, положив ногу на ногу, а одноименную массируемой стороне руку (предплечье) — на приподнятое бедро. В эту же сторону делается наклон, что дает возможность расслабить широчайшую мышцу спины. Массирующая рука движется от талии вверх к подмышечной впадине. Те, кому трудно дотянуться кистью до широчайшей мышцы спины, могут помочь себе свободной рукой, притягивая другую руку за локоть.

Применяются поглаживание, выжимание бугром большого пальца, разминание — ординарное или подушечками всех пальцев, когда мышца придавливается, потряхивание, поглаживание (по 4-7 раз каждый прием).

Самомассаж ягодичных мышц и тазобедренных суставов.

Ягодичные мышцы удобно массировать в положении стоя или лежа на боку. В положении стоя центр тяжести переносится на свободную ногу. Массируемая нога немного отводится в сторону назад, слегка сгибается в колене и ставится на носок. Применяются следующие приемы.

Поглаживание одной или обеими руками. Каждая рука массирует со своей стороны от бедра вверх до гребня подвздошной кости.

Выжимание - основанием ладони (одной рукой) — 3-5 раз. Разминание: ординарное по двум участкам; кругообразное — фалангами пальцев, сжатых в кулак; основанием ладони — ладонь движется в сторону мизинца; кругообразное и прямолинейное — гребнями кулака (по 2-5 раз каждый прием).

Потряхивание проводится, как и разминание, снизу вверх.

Растирание: кругообразное — подушечками четырех пальцев вокруг копчика; прямолинейное и кругообразное — подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; кругообразное — тыльной стороной ладони (одной рукой и с отягощением); растирание кулаком со стороны большого и указательного Пальцев (по 3-4 раза каждый прием).

На гребне подвздошной кости проводят кругообразные растирания сжатыми в кулак пальцами от позвоночника по направлению косых мышц живота.

Тазобедренные суставы. Массируются в том же положении, что и ягодичцы.

Применяются следующие приемы:

Поглаживание кругообразное.

Разминание ординарное — 2-3 раза и потряхивание, разминание основанием ладони и потряхивание. Можно применять и Разминание подушечками пальцев, гребнями пальцев, сжатых в кулак (по 2-4 раза каждый прием).

Энергичное растирание вокруг тазобедренного сустава: кругообразное — подушечками четырех пальцев; кругообразное - гребнями пальцев; кругообразное — гребнями пальцев; кругообразное - основанием ладони (по 4-6 раз каждый прием).

Самомассаж поясничной крестцовой области. Самомассаж действительно способствует лечению различных заболеваний, локализующихся в области поясницы, а главное, является отличным профилактическим средством.

Массируют поясничную область в положении стоя, сидя, лежа на боку. При массировании стоя, туловище надо отклонить назад, а таз пружинящими движениями слегка подавать то вперед, то назад.

Эти манипуляции способствуют более глубокому расслаблению мышц и связочного аппарата.

Применяются следующие приемы:

Поглаживание — ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодичцев вверх (3-5 раз).

Растирание: ладонями; подушечками всех пальцев, которые устанавливаются почти перпендикулярно к массируемой поверхности рядом с позвоночником и мелкими прямолинейными и круговыми движениями продвигаются то вдоль позвоночника, то в стороны от него на 4-5 см, причем каждая рука движется в одноименную сторону; кулаком — областью большого и указательного пальцев; тыльной стороной кисти, сжатой в кулак, — движение идет вдоль гребня подвздошной кости; тыльной стороной кисти с отягощением круговыми движениями (по 4-6 раз каждый прием).

На крестце больше время отводится массажу гребня подвздошной кости и вокруг копчика в местах прикрепления ягодичных мышц.

После растирания делают наклоны вперед, назад, в стороны и круговые движения тазом. Затем делают круговые движения туловищем в обе стороны, выпрямляясь после каждого круга, чтобы сделать вдох.

Массаж поясничной области особенно необходим людям, занимающимся спортом. Лучше всего такой массаж делать после тепловой процедуры (парная).

Самомассаж мышц спины. Спину массируют в положении стоя и сидя. Наиболее удобная поза показана. Повторяют массаж на широчайших мышцах спины: поглаживание, выжимание, разминание по 2-3 раза.

Выжимание. Ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев (5-7 раз).

Растирание. Тыльной стороной кисти (3-4 раза).

Разминание. Тыльной стороной пальцев, сжатых в кулак, делают вращательные движения снизу вверх, в сторону мизинца обеими руками (4-5 раз).

Мышцы живота. Самомассаж мышц живота делают сидя или лежа. Особенно он эффективен в положении лежа. Для того чтобы лучше расслабить мышцы, необходимо согнуть ноги в коленях.

Применяются следующие приемы.

Поглаживание. Вначале следует массировать мягко, нежно, чуть касаясь кожи. Такое поглаживание помогает расслабить мышцы живота и рефлекторно возбуждает перистальтику кишечника. Выполняется оно руками поочередно по направлению от лобковой кости до реберного угла. Повторяют 3-4 раза. После этого ладонь левой руки кладут на живот справа (на аппендикс) и поглаживают по ходу толстого кишечника, т. е. подковообразно вверх, к правому подреберью, затем поперек к левому подреберью и вниз к паху (3-6 раз).

Разминание: кругообразное — подушечками четырех пальцев или их тыльной стороной (можно с отягощением); перекатом — основанием ладони то бугром большого пальца, то бугром со стороны мизинца; гребнеобразное — от подреберья вниз. Затем делается прямолинейно и кругообразно двойное кольцевое — руки накладываются у подреберья, пальцы по возможности оттягивают прямые мышцы живота и разминают их, продвигаясь вниз, к тазу.

Разминание прямых мышц удобно проводить также лежа на левом боку и согнув колени, чтобы расслабить мышцы. Разминание делается ординарное, правой рукой, левая рука находится над головой. Движение идет сверху вниз в сторону четырех пальцев.

2.3. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СЕАНСА МАССАЖА В БОКСЕ

Современный бокс характеризуется искуснейшим мастерством, для достижения которого предъявляются повышенные требования к физической, технико-тактической и психологической подготовке спортсменов.

Для того чтобы соответствовать этим требованиям, необходимо постоянно совершенствовать физические качества боксера с помощью неустанных тренировок.

В результате увеличения физических нагрузок возможно переутомление, что неизбежно ведет к травматизму. Снять утомление в предельно короткий срок и восстановить хорошую спортивную форму на всех этапах подготовки боксеров помогает массаж. Особенно полезно сочетание массажа с баней.

При получения нокаута спортсмен должен некоторое время воздержаться от посещения парной (принимать душ, плавать, массироваться можно).

Тренировки и соревнования боксеров характеризуются значительным мышечным и нервным напряжением, связанным с непрерывными интенсивными движениями. С учетом ряда особенностей бокса как вида спорта и строится методика массажа. На общий массаж отводится 30-60 мин, на частный — 10-25 мин (в зависимости от весовой категории спортсменов).

Боксерам массируют все тело, уделяя особое внимание отдельным суставам и мышцам. Проводится тщательный массаж пальцев рук (особенно большого,

который у многих боксеров, как правило, травмирован), а также связок, лучезапястных, локтевых и плечевых суставов, которые следует постоянно укреплять.

подавляющее большинство повреждений приходится на дистальные отделы верхней конечности. Пальцы, лучезапястный и локтевой суставы (более 60 % всех повреждений) — и обусловлено ударом руки о тело противника или о тренировочный снаряд «грушу». Часто встречаются растяжение или разрыв связок межфаланговых суставов, перелом фаланг. Наиболее подвержены травмам большой палец и первая пястная кость. Встречаются растяжения боковых связок и ушибы суставных хрящей локтевого сустава. Причины таких повреждений — частые растяжения при «пустом» ударе, когда партнер успел отклониться, или переразгибание в момент удара о партнера или о «грушу».

Массаж кисти и лучезапястного сустава боксеров проводится в положении лежа на спине (предплечье под углом 40°, локоть упирается в кушетку) или в положении сидя (предплечье лежит на массажном столе). Вначале выполняют одновременное поглаживание пальцев и кисти, затем растирают каждый палец. Применяются следующие виды растирания: «щипцы» — большим, указательным и средним пальцами; кругообразное — подушечкой большого пальца (подушечка растирает тыльную, а указательный палец — ладонную поверхность). Кругообразное — подушечками четырех пальцев (большой палец в это время разминает снизу ладонную поверхность); прямолинейное поперечное — подушечкой большого пальца на тыльной стороне; спиралевидное — основанием ладони.

На тыльной стороне кисти после поглаживания растирают межкостные (между пястными костями) промежутки, стараясь как можно глубже проникнуть в них. Здесь применяют: прямолинейное, кругообразное и спиралевидное растирания — подушечками четырех пальцев (от основания пальцев до лучезапястного сустава), эти приемы проводятся и с отягощением; кругообразное растирание — подушечками четырех пальцев (пальцы ставят вдоль пястного промежутка); спиралевидное — основанием ладони.

На ладонной поверхности кисти делают следующие растирания: кругообразное — подушечками четырех пальцев; кругообразное — подушечкой большого пальца; прямолинейное и кругообразное — гребнем согнутых пальцев. Особое внимание уделяют краю ладони и бугру большого пальца. При массаже кисти необходимо следить за тем, чтобы она была полностью расслаблена.

В этих же исходных положениях массируют лучезапястный сустав. Суставная сумка лучезапястного сустава наиболее доступна с его тыльной поверхности, так как с ладони она прикрыта сухожилиями сгибателей кисти и пальцев.

После тщательного массажа лучезапястного сустава проводят глубокий массаж (прикладывая значительную силу) предплечья. Различные приемы разминания на сгибателях кисти чередуют с потряхиванием. На разгибателях применяют разминания подушечкой большого пальца, подушечками четырех и фалангами согнутых пальцев.

Локтевой сустав у боксеров часто травмируется в результате свободного удара, а при ударе по противнику испытывает значительную нагрузку. Руки

боксеров массируют с обеих сторон (исходные положения массируемого — лежа на животе и на спине). На спине глубоко массируют широчайшие и длинные мышцы. На длинных мышцах применяют разминания подушечкой большого пальца и с отягощением, подушечками четырех пальцев, щипцеобразное, основанием ладони; на широчайших мышцах — ординарное, двойное кольцевое, фалангами согнутых пальцев. Применяется также потряхивание.

Равномерно растирают межреберные мышцы и поясничную область. Поскольку у боксеров хорошо развиты мышцы спины, целесообразно проводить их более глубокие разминания.

Тщательно массируют мышцы в области таза. Все приемы должны чередоваться с потряхиванием, которое особенно хорошо расслабляет мышцы, что дает возможность проникнуть к глубоко лежащим мышцам и связкам и воздействовать на них.

Техника боя боксера во многом зависит от того, как он умеет двигаться по рингу. Поэтому мышцы ног боксера должны быть в постоянной рабочей готовности. Комбинированными поглаживаниями мышцы бедра готовят к глубокому массажу. После продольного выжимания с отягощением приступают к зигзагообразному, спиралевидному и кругообразному растираниям фасции бедра. На бедре применяются разминания: «двойной гриф», двойное кольцевое, продольное. Заканчивают массаж бедра потряхиванием (при необходимости применяют ударные приемы) и комбинированным поглаживанием.

На икроножной мышце проводят следующие приемы: продольное попеременное поглаживание, продольное выжимание с отягощением, разминание подушечкой большой пальца. После этого голень приподнимают под углом 45° и делают ординарное разминание подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев, чередуя их с потряхиванием. Затем голень кладут на валик и выполняют двойное кольцевое и продольное разминания. Закончив массаж голени, приступают к растираниям ахиллова сухожилия и пятки.

Переднюю поверхность бедра массируют в положении спортсмена лежа на спине, нога — на бедре массажиста. Используют приемы: выжимание — одной, двумя руками и поперечное; разминание — ординарное, двойное ординарное и подушечкой большого пальца. Заканчивают массаж энергичным валянием и продольным прямолинейным поглаживанием.

Затем приступают к массажу мышц голени. Большую берцовую мышцу массируют в нескольких положениях.

В первом положении у боксеров вторично массируют мышцы задней поверхности голени (икроножную и камбаловидную). Приемы: поглаживание и поперечное выжимание, ординарное разминание подушечками четырех пальцев. Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

На голеностопном суставе и стопе можно проводить все приемы растирания. Кроме того, обязательно надо добавлять различные движения.

Массажист обязан учитывать специфику травм нижних конечностей. Повреждения нижних конечностей наблюдаются относительно относительно редко. В основном это растяжения связок голеностопного или коленного сустава. Механизм таких повреждений связан с быстрым перемещением боксера на пружинящих ногах и резким поворотом туловища и бедра при фиксированных голених или стопах. Несомненно, нагрузка на нижние конечности во время боя

весьма велика и при острой усталости боксера она переносится на связочный аппарат, главным образом голеностопного сустава.

Так же тщательно боксерам массируют грудь, которая испытывает большую физическую нагрузку и подвергается резким ударам. После продольного попеременного поглаживания грудных мышц приступают к глубокому выжиманию, а затем к растиранию межреберных мышц и подреберного угла. Потом растирают грудину и места прикрепления больших грудных мышц, места соединения ключицы с грудиной, с одной стороны, и с акромиальным отростком лопатки — с другой. При массаже грудных мышц также применяют разнообразные приемы разминания, которые непременно должны быть глубокими.

Заканчивают сеанс массажем живота. При массаже боксеров большое внимание уделяют укреплению передней стенки (брюшного пресса) живота, поскольку она является как бы щитом, прикрывающим внутренние органы брюшной полости от ударов противника. Мышцы брюшного пресса массируют в положениях лежа на спине и на боку. Применяют разминания основанием ладони и фалангами пальцев, а также гребнями кулаков (в виде штрихов вдоль прямых мышц живота). Косые мышцы живота массируют в положениях лежа на животе и на спине.

При систематических занятиях боксом у спортсменов снижается болевая и тактильная чувствительность кожи в местах, подвергающихся болевому раздражению, но это не значит, что массаж должен выполняться с предельной силой. Следует проводить глубокие, но эластичные приемы в замедленном темпе, что особенно важно в восстановительном массаже. При такой методике значительно быстрее и полноценнее восстанавливается спортивная работоспособность боксера.

В боксе гораздо чаще, чем в других видах спорта, массируют голову и лицо (лобную и височную области, надбровные дуги). При массаже лица применяют кремы. Вначале делают легкие поколачивания пальцами обеих рук от центра подбородка к уху, от углов рта к середине уха, от носа к середине лба, к вискам; прямолинейные поглаживания от внутреннего угла глаза над бровью к наружному углу глаза и к носу (глаза при этом должны быть закрыты). Нос массируют от кончика ко лбу и к глазам. После поколачивания подушечками пальцев делают растирание в тех же направлениях подушечками всех пальцев (двух или одной руки), но пальцы не скользят по коже, а передвигаются кругообразно, нос, скулы.

Массаж головы осуществляют в положении спортсмена сидя или лежа на животе. После поглаживания подушечками всех пальцев обеих рук от темени вниз, к шее и лбу делают два-три поглаживания на лбу по направлению от переносицы к ушам. В том же направлении выполняют растирания: подушечками пальцев, прямолинейное и кругообразное одной и двумя руками, кругообразное основанием ладони. При растирании задней части головы следует особое внимание уделять затылочной области и участку вокруг сосцевидных отростков, на растирание передней части головы отводят до 10 мин.

После боя боксерам рекомендуется проводить в душе самомассаж волосистой части головы, а после душа — самомассаж лица с питательным кремом, используя те же приемы.

Иногда удар в голову, грудь, живот может привести боксера к кратковременной потере сознания (нокдауну). В этом случае спустя несколько минут ему делают легкий кратковременный (10 — 12 мин) массаж. Массируют

туловище и голову, применяя комбинированное поглаживание — 30 % общего времени, выжимание одной рукой — 20 %, разминание основанием ладони — 20 %, растирание главным образом головы — 30%. Массаж проводится в теплом помещении, желательно с применением мыла. Очень важно делать его, не потревожив голову спортсмена.

Повторный легкий (20-25 мин) массаж делается спустя 6 ч. Это должен быть восстановительный массаж, общий по форме, с обязательным включением в него области головы и воротниковой зоны. Используют следующие приемы: поглаживание (преимущественно комбинированное) — 20 % общего времени, выжимание одной рукой — 10%, двойное кольцевое и ординарное разминания — 50%, потряхивание и встряхивание — 10%. Массаж должен быть легким.

Третий сеанс массажа (массаж головы и воротниковой зоны — 7-9 мин) следует проводить непосредственно перед сном.

Как правило, 1-2 раза в неделю боксеры получают сеанс общего массажа в бане, который сводится к глубокому выжиманию, тщательному массажированию травмированных участков тела и растиранию суставов. Применяются в основном разминания кулаками и основанием ладони. Время общего массажа в бане — 20-25 мин.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Белая Н.А.** МАССАЖ ЛЕЧЕБНЫЙ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ. - М., 1997.
2. **Бирюков А. А.** С ЛЕГКИМ ПАРОМ. — М., 2003.
3. **Васечкин В. И.** СПРАВОЧНИК ПО МАССАЖУ. — Л., 1991.
4. **Епифанов В. В.** ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ : УЧЕБ. ПОСОБИЕ. — М., 1997.
5. **Погосян М.М.** СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ : УЧЕБ. ПОСОБИЕ. — М., 1999.
6. **Бирюков А.А., Кафаров К.А.** СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ. — М., 1979.
7. **Штеренгерц А.Е., Белая Н.А.** МАССАЖ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ. — КИЕВ, 1996.
8. **Бирюков А.А.** СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ. — М.,: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2006Г.