




## Тема лекції

Фізіологічні основи масажу.  
Методи та техніка виконання  
загального та часткового масажу

# ЗМІСТ

1. Історія виникнення масажу
  2. Системи, форми та методи масажу
  3. Основи масажу та його вплив на системи організму
  4. Основні та додаткові прийоми масажу на окремих ділянках тіла
- 



**Рис. 1.** Зображення виконання масажу у Стародавньому Китаї



**Рис. 2.** Зображення виконання масажу у Стародавній Індії



**Рис. 4.** Фрагмент папірусу, де зображено виконання масажу у Стародавній Елладі





**Рис. 6.** Східний масаж ногами

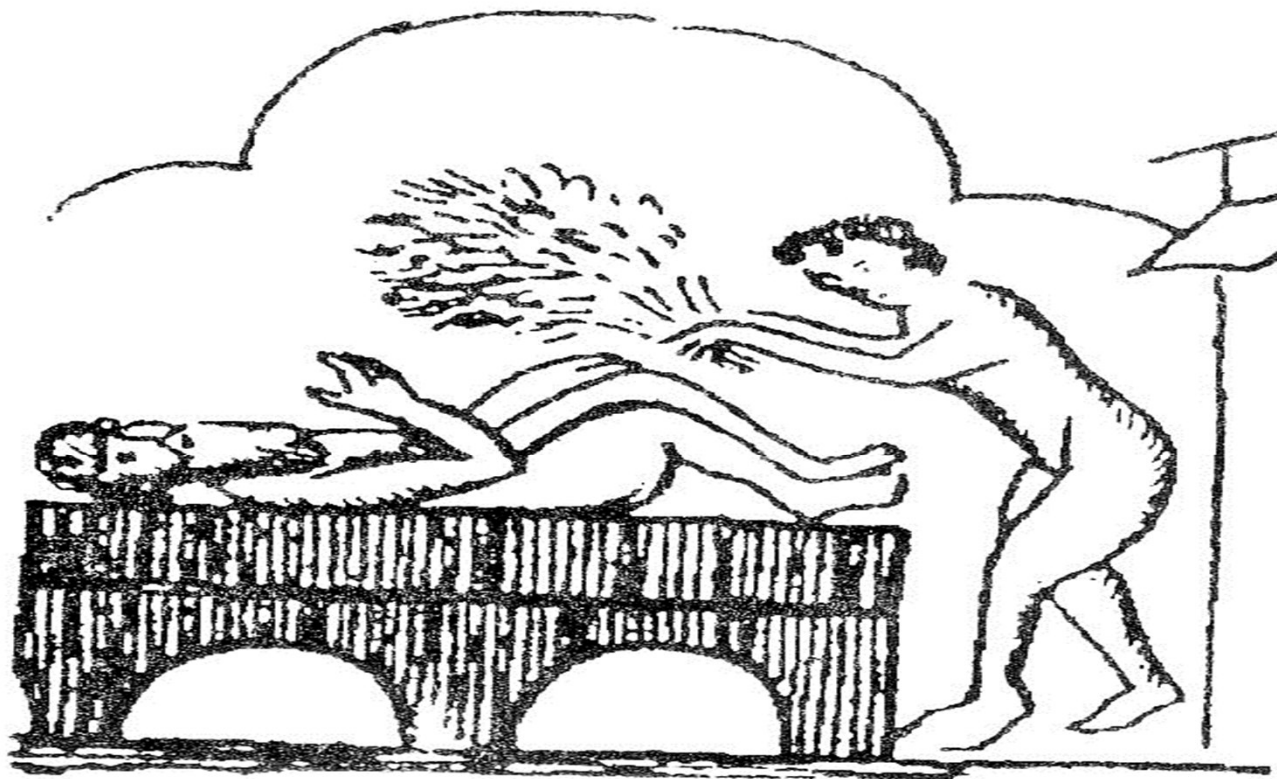


Рис. 7. Старослов'янський масаж  
«хвощування»

## Форми масажу

- ▶ загальний (глобальний);
- ▶ частковий (локальний).

## Методи масажу

- ▶ масаж руками;
- ▶ апаратний (вібромасаж, гідромасаж, пневмомасаж, баромасаж);
- ▶ комбінований.

## Системи масажу

“Су-джок терапія”.

“Шиацу”.

Східна система.

Шведська система.

Фінська система.

Сегментарно-рефлекторний масаж.

Класична система.



# КЛАСИФІКАЦІЯ МАСАЖУ

ГІГІЄНІЧНИЙ

КОСМЕТИЧНИЙ

ЛІКУВАЛЬНИЙ

СПОРТИВНИЙ

# ВИДИ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ

(за Бірюковим А., 2002)

<u>ПОПЕРЕДНІЙ</u>	<u>ТРЕНУВАЛЬНИЙ</u>	<u>ВІДНОВНИЙ</u>	<u>реабілітаційний</u>
розминаючий,  зігріваючий,  збуджуючий (тонізуючий),  заспокійливий,  мобілізуючий	загальний  локальний	У КОРОТКОЧАСНИХ ПЕРЕРВАХ,  ПІСЛЯ ТРЕНУВАНЬ,  ПІСЛЯ ЗМАГАНЬ,  НАПРИКІНЦІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ТИЖНЯ	ПРИ ТРАВМАХ ТА ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ  РОЗТЯГАХ,  ЗАБОЯХ,  МІОЗИТІ,  БУРСИТІ

## Основи масажу та його вплив на системи організму

В.Мазенгейм (1876)	Массо і Маджіорі (1889)	І.М.Сеченов І.П.Павлов	І.М.Саркізов- Серазіні (1957)
Довів про медико-терапевтичні показники до застосування масажу	Вперше було зроблено припущення про вплив масажу на працездатність	На основі праць було встановлено рефлекторний вплив масажу на системи організму (школа Щербака)	Вперше, науково обґрунтував вплив різноманітних прийомів масажу на системи організму

# Основи масажу та його вплив на системи організму

Вплив масажу на шкіру	Вплив масажу на судинну систему	Вплив масажу на серцево-судинну систему	Вплив масажу на суглобово-зв'язковий апарат
Розкриваються сальні і потові залози, покращується тканинне дихання, збуджуються шкірні рецептори, стимулюється приплив артеріальної крові, злущуються клітини епідермісу, що віджили, посилюється виділення гістаміну, ацетилхоліну, що створює сприятливі умови для мязової діяльності	Покращується приплив артеріальної крові до м'язів та органів, стимулюється відплив венозної крові (при травмах), рефлекторний вплив на лімфатичну систему, стимулюється функція кровотворення (Заблудовський І.В., 1982),	Помірно розширюються периферійні судини, відбувається відплив крові від внутрішніх органів до шкіри і м'язів, що полегшує нагнітальну роботу серця (Вербов Н.Ф., 1966), ліквідуються застійні явища у великому та малому колах кровообігу, посилюється обмін у клітинах, ліквідуються застійні явища, розсмоктуються набряки. <b>Скупчення лімфатичних вузлів не масуються.</b>	Масаж сприяє кровообміну в суглобах, посиленню живлення навколишніх тканин, активізує секрецію синовіальної рідини, а у разі надмірної кількості її (набряках, випотах та ін.) сприяє розсмоктуванню (Саркізов-Серазіні І.М., 1963, Зотов Ф.Й., 1981). Поліпшуючи живлення тканин, суглобів, масаж є засобом профілактики пошкодження хрящової тканини, яке веде до артрозів.

# Основи масажу та його вплив на системи організму

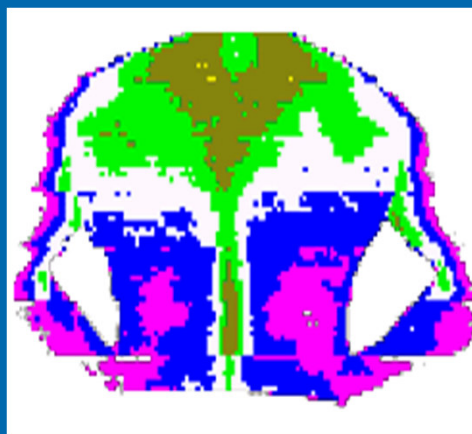
Вплив масажу на м'язову систему	Вплив масажу на нервову систему	Вплив масажу на обмін речовин	Вплив масажу на дихальну систему
<p>Масаж забезпечує значний приплив артеріальної крові до м'язів і тим самим допомагає зняти м'язову втому, активізує відновні та обмінні процеси у м'язах і приводить їх у стан працездатності, знімає больові відчуття, робить м'язи м'якими та еластичними, відновлює їх працездатність.</p>	<p>Діє як збуджуючи так і заспокійливо (диференційована дія прийомів) залежно від стану пацієнта. Потрібно також пам'ятати, що у разі багаторазового застосування масажу може виробитися і закріпитися умовний рефлекс на нього (масаж призначають курсами)</p>	<p>Збільшується швидкість виведення з організму молочної кислоти, впливає на внутрішньо-секреторну функцію шкіри, що виявляється у збільшеному утворенні гістаміну і гістамінних речовин, які разносяться кров'ю по всьому організму, викликаючи відповідні реакції в різних органах і системах.</p>	<p>На підставі дослідів з'ясовано, що в регуляції дихання, крім пропріорецепторів дихальних м'язів, беруть участь рецептори шкіри і підшкірних судин грудної клітки. Дія механічного фактору під час масажу включає ЦНС у регуляцію функції дихання, що підтверджується збільшенням чи зменшенням частоти дихання.</p>



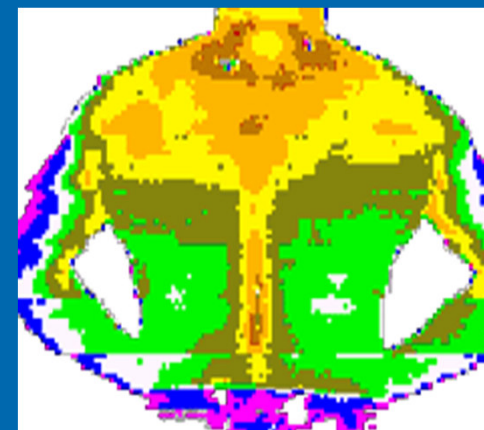
**Зміни біохімічних показників сечі кваліфікованих борців та важкоатлетів після застосування 8-тижневого відновного масажу**

Натрій		Калій		Кальцій		Глюкоза		Піро- виноградна кислота	
<b>Після 8-тижневого відновного масажу</b>									
В/а	Б	В/а	Б	В/а	Б	В/а	Б	В/а	Б
6,5%	0,8%	0,6%	7,7%	14,5%	4,7%	1,7%	3,2%	27,8%	11,9%

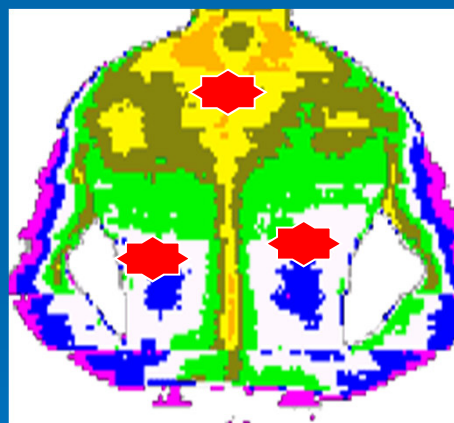
**$P < 0,05$   $n = 80$**



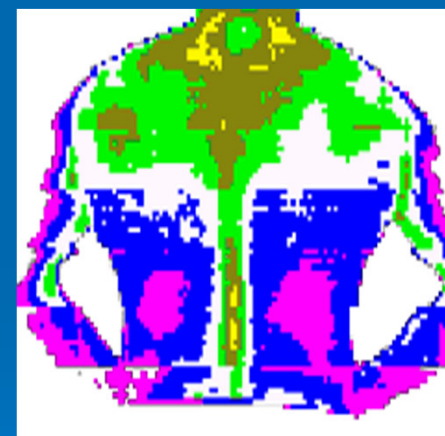
Термограма 1  
До навантаження



Термограма 2  
Після фізичного навантаження

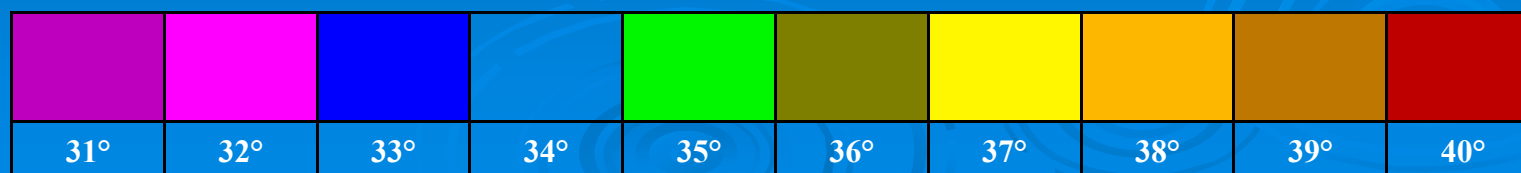


Термограма 3  
Класична методика масажу



Термограма 4  
Авторська методика масажу

Шкала температур



# Класифікація прийомів масажу

## Основні прийоми

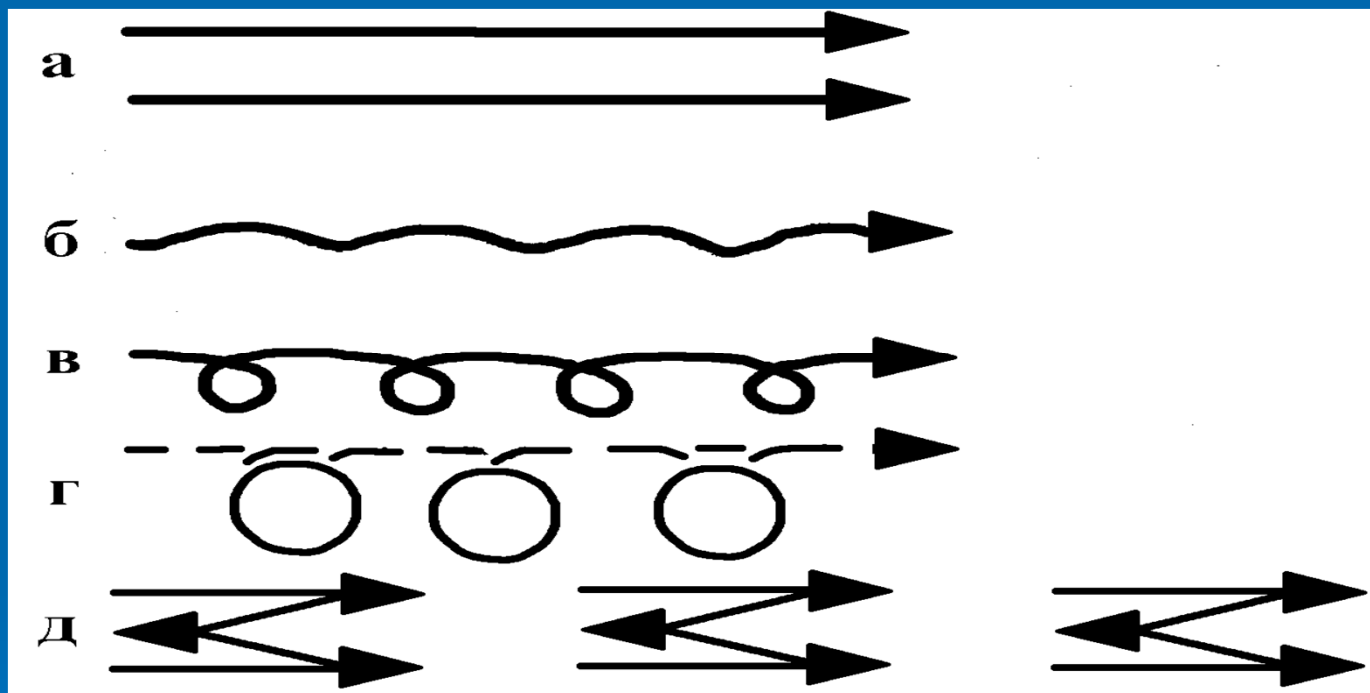
- погладження,
- витискання,
- розминання,
- розтирання.

## Додаткові прийоми

- ударні прийоми,
- вібрація,
- потрушування,
- струшування,
- активні та пасивні рухи,
- пережаття....



# Спрямованість рухів під час виконання масажних прийомів



➤ Підсумовуючи вище зазначене можна зробити наступні висновки:

1. Історичні корні виникнення масажу належать до глибокої давнини. Очевидно, що ряд висновків, формулювань дійшли і до наших часів.
2. Основою усіх систем масажу є дотримання принципів побудови масажної процедури, позитивного впливу на системи організму з оздоровчою та відновлювальною метою.
3. Під час виконання часткового, загального, локального та короткочасного масажу необхідно враховувати фізіологічний вплив прийомів масажу, стан, вік, фізичну підготовленість пацієнта. Дотримуватися принципів послідовності, систематичності, науковості.



## Теми для самостійного опрацювання

### **1. Основні та додаткові прийоми масажу в різних системах масажу.**

Студенти вивчають різновидності основних та додаткових прийомів масажу в різних системах масажу.

Оволодівають практичними навичками застосування цих прийомів.

### **2. Основи точкового масажу.**

Студенти ознайомлюються з методикою проведення процедури точкового масажу, сполучення точкового масажу з іншими видами спортивного масажу.

### **3. Основи мануальної терапії.**

Студенти ознайомлюються з основами мануальної терапії.

Визначають вплив її на стан спортсмена після травм опорно-рухового апарату.

## Рекомендована література для самопідготовки

### Основна література:

1. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
2. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
3. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія / Романна Руденко. – Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.
4. Руденко Р. Є. Навчальна програма з масажу як складова підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту / Романна Руденко // мат. міжн. симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : [зб. наук. пр.]. – К., 2018. – Вип. 2. електронний збірник – С. 118 – 121.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу : посібник / В. С. Язловецький, В. М. Мухін, А. Н. Турган. – Кіровоград, 2005. – 336 с.

Дякую за увагу

