

“ЗАТВЕРДЖЕНО”  
на засіданні кафедри  
ФСРтаСМ  
„5” вересня 2023 р. протокол № 2  
Зав.кафедри \_\_\_\_\_ В. Р. Будзин

**ЛЕКЦІЯ**  
**з навчальної дисципліни**  
**МАСАЖ**

---

(найменування навчальної дисципліни)

**Тема: «Методика та техніка виконання класичного (гігієнічного) масажу, самомасажу»**

**Навчальні та виховні цілі.** Ознайомити студентів з методикою та технікою виконання гігієнічного (оздоровчого) масажу. Обґрунтувати застосування основних та додаткових прийомів масажу залежно від їх фізіологічної дії на системи організму. Обґрунтувати вплив масажу на фізичну працездатність спортсменів з оздоровчою та профілактичною метою. Вивчити застосування самомасажу у спортивній практиці та з оздоровчою метою.

**Навчальні питання і розподілення часу за питаннями:**

**Вступ:** Масаж в системі оздоровлення організму - 10 хв..

1. Гігієнічний масаж як засіб фізичного вдосконалення особистості – 20 хв.
2. Методики загального та часткового оздоровчого масажу – 20 хв.
3. Методика та техніка виконання самомасажу з оздоровчою метою та під час тренувань – 30 хв.

**Заключна частина лекції та відповіді на запитання – 10 хв.**

**Навчально-матеріальне забезпечення:** таблиці, мультимедійне забезпечення. Теоретичне опитування студентів на практичних заняттях першого модуля. Питання лекції входять до питань контрольної роботи першого модуля.

**Навчальна література:**

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика масажу: навч. посіб. / П.Б.Єфіменко. – Х. : ОВС, 2007. – 215 с. Розділ 1. Стор. 7-15. Розділ 3. Стор. 27-34.
2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-е, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. –160 с. Розділ 1, стор. 5-8. Розділ 2, стор. 9-31.

## **Вступ**

Нетрадиційні методи оздоровлення займають провідне місце у низці заходів особистої гігієни. Нетрадиційні методи лікування та оздоровлення — це аж ніяк не данина капризній моді популярних віянь, а цінний досвід стародавньої медицини, який потребує нового переосмислення з наукових, морально-етичних, соціально-біологічних позицій.

Науково-технічний прогрес, на який покладалися великі надії, дав багато досягнень і відкриттів. Однак нині ми вже менше говоримо про те, що здобуто, а більше про втрачене, про те, яку ціну заплачено за ті чи інші досягнення.

Однією із найпоширеніших форм оздоровлення є гігієнічний або оздоровчий масаж, який застосовують з метою підвищення або утримання життєвого тону організму, укріплення здоров'я, попередження захворювань. Його можна застосовувати у формі загального масажу, часткового або самомасажу. Виховання навичок гігієнічного масажу має велике значення для широкого використання його у повсякденному житті як гігієнічного, профілактичного та відновно-оздоровчого засобу.

### **1. Гігієнічний масаж як засіб фізичного вдосконалення особистості**

Масаж — це наполеглива і кропітка робота, спрямована на відновлення порушеної гармонії людського організму, а також творчий процес, який нагадує роботу скульптора і відрізняється від неї лише тим, що масаж переборює біль і страх людини. Це глибинне і невидиме мистецтво вмикає природні механізми, які здійснюють роботу непомітно, поступово і зберігають при цьому свої таємниці.

Масаж — це реальна альтернатива багатьом видам і способам медикаментозного лікування. І якщо ми нині говоримо про екологічно чисті виробництва, екологічно чисті продукти, то настав час також подумати про екологічно чисті методи лікування з точки зору природи людського організму.

Кожний, хто приступає до виконання масажу, крім обов'язкового дотримання правил гігієни, показань та протипоказань, повинен знати, що всяка дія на організм викликає протидію. Не знаючи анатомічної будови людського організму, законів циркуляції крові та лімфи, іннервації органів і тканин, братися за виконання масажу небезпечно. Застосовуючи масаж, ми ставимо певні конкретні і послідовні завдання і сподіваємося на хороші результати. Якщо його роблять здоровій людині, то відповідна реакція не примусить довго чекати і, як правило, відповідатиме очікуваній, або буде вищою за якісними показниками стосовно прогнозу, який передбачався.

Відповідь організму на виконання масажних процедур може бути неадекватною, надто сильною або слабкою, запізнілою, розсіяною серед змінених органів та тканин. Змінюється також і загальний поріг відчуття болю. Це слід обов'язково враховувати, адже з цієї причини у хворого може виникнути негативний емоційний фон. Він може мати місце протягом перших сеансів і якщо цього не перебороти, а навіть поглибити грубими болючими маніпуляціями або різким словом, роздратованою поведінкою або жестами, у людини виникне стійке негативне сприйняття будь-яких маніпуляцій, що виконуються руками.

Гігієнічний або оздоровчий масаж є засобом фізичної вдосконаленості, що забезпечує найбільш повноцінний фізичний розвиток і підвищує функціональний стан різних органів і систем організму людини. Гігієнічний масаж допомагає організму у найкоротший час адаптуватися до фізичних навантажень, сприяє швиткому виходу з процесу втоми, відновленню упродовж дня, підвищує розумову і фізичну працездатність, збереженню на багато років творчих сил і наснаги.

Застосовується для профілактики захворювань, збереження, підвищення працездатності або функції окремих органів. Може проводитись як масаж окремих ділянок і масажистом, і самим спортсменом. Тривалість сеансу 10-15 хв. Часто гігієнічний масаж поєднується з ранковою гімнастикою і водними процедурами, розтиранням тіла (жорстким рушником).

У спортивній практиці його можна використовувати для підвищення загального тонуусу організму і покращення працездатності.

## **2. Методики загального та часткового оздоровчого масажу.**

Загальний гігієнічний масаж проводять 45-60 хвилин і розподіляють за часом на наступні ділянки: спина і шия – 10-15 хв., в/кінцівки – 8-10 хв., сідниці та н/кінцівки – 15 хв., грудна клітка – 8-10 хв., н/кінцівки (передня поверхня) – 8-10 хв., живіт – 6-8 хв.

У сеансі масажної процедури застосовують основні та додаткові прийоми масажу: витискання – 20%, розминання – 60 %, розтирання - 15 %, погладжування, рухи та ударні прийоми – 5%.

Гігієнічний масаж можна сполучати з апаратними методами масажу.

Зокрема використовують вібраційний масаж. У механізмі впливу вібрації велике значення мають фізико-хімічні та біологічні процеси, що виникають у зоні безпосереднього дотику цього подразника до живої тканини. Вібраційна чутливість є самостійним видом чутливості, периферичні рецептори якої розташовані у шкірі, м'язах та інших тканинах організму і мають своїх провідників у корі великих півкуль головного мозку. Найчутливіші до механічної вібрації судинна система і рефлексогенні зони.

Вплив вібрації на організм залежить від частоти, амплітуди і періоду її дії. Залежно від місця застосування вібрація викликає реакції за типом шкірно — вісцеральних чи моторно — вісцеральних рефлексів.

Вібраційний масаж чинить позитивний вплив на нейрогуморальні процеси, що сприяє покращенню функціонування залоз внутрішньої секреції, вегетативної і центральної нервової системи.

Механічна вібрація збуджує нерви, що втратили функції, і навпаки, заспокоює надто збуджені. Дуже слабкі (за амплітудою і частотою коливань) вібраційні подразнення не впливають на здоровий нерв, слабкі стимулюють його діяльність, сильні затримують її, дуже сильні знижують функціональний стан нерва. Короткочасне щоденне застосування вібрації сприяє збільшенню сили м'язів, підвищенню їхньої працездатності, покращенню кровообігу.

Слабка вібрація, як правило, знижує ритм серцевої діяльності більше, ніж сильна. Вібрація з частотою коливання до 50 Гц викликає зниження артеріального тиску крові, а з частотою коливання до 100 Гц — підвищення його і збільшення частоти серцевих скорочень.

Вібраційні апарати для масажу поділяють на дві групи:

- 1) апарати для загальної вібрації;
- 2) апарати для місцевої вібрації.

Під час вібраційного масажу використовують два методи: нерухомий і ковзкий.

### *ГІДРОМАСАЖ*

Цей вид апаратного масажу знижує збудженість організму, знімає м'язове напруження, викликає інтенсивну артеріальну гіперемію, яка активізує кровопостачання різних тканин, покращує обмінні процеси в організмі. Зниження рефлекторної збудженості під впливом теплої води особливо важливе після важких навантажень, коли тонус нервово-м'язового апарату підвищений.

Гідромасаж використовують і як засіб профілактики при постійних значних розумових і фізичних навантаженнях, а також для відновлення. Короткочасний відновний гідромасаж можна призначити і між тренувальними заняттями, якщо перерва складає 3 години.

Види гідромасажу:

1. Підводний масаж водяним струменем під високим тиском.
2. Масаж при допомогою водяного струменя на суші.
3. Ручний масаж під водою.
4. Комбінований масаж під водою.

Кожен з цих видів гідромасажу має свої особливості і методику проведення, яка залежить від функціонального стану спортсмена, ступеня втоми, виду втоми (фізична, розумова, глобальна, локальна), часу, що минув після навантаження.

Ефективність гідромасажу зумовлюють:

- 1) сила тиску водяного струменя;
- 2) форма струменя;
- 3) відстань між насадкою і частиною тіла, яку масажують;
- 4) кут подачі струменя;
- 5) величина поперечного січення насадки;
- 6) тривалість впливу;
- 7) температура води.

*МАСАЖ ЗА ДОПОМОГОЮ ВОДЯНОГО  
СТРУМЕНЯ НА СУШІ*

Струмінь води подається через гумовий шланг і наконечник (душ Шарко). Сила водяного струменя, як і під час гідромасажу під водою, залежить від величини поперечного січення наконечника, від відстані між ним і ділянкою тіла, яку масажують, від положення тіла масажованого (сидячи чи стоячи).

Сеанс починається зі спини. Віялоподібним струменем масажують усю спину 5-10 с, виконуючи погладження. Після цього діаметр наконечника зменшують і виконують витискання вздовж спини — то з одного боку хребта за трьома — чотирма лініями, то з другого (3-5 рази). Розминання виконують уздовж тих самих ліній, та наконечник має крутитися по чергово то вліво, то вправо (по 1-3 рази). У верхній частині спини (ділянка лопаток, широкі м'язи спини і верхні пучки трапецієподібних м'язів) розминання виконують колоподібно.

Зону таза масажують на трьох ділянках: крижово — поперековій, сідничних м'язах і кульшових суглобах. Прийоми ті самі, що й на спині.

Задню поверхню стегна масажують на двох — трьох ділянках: внутрішній, середній і зовнішній. Підколінну ямку не масажують.

Гомілкові м'язи, ахіллове сухожилля масажують так, як і задню поверхню стегна.

Масаж шиї за допомогою водяного струменя треба робити обережно, знизивши тиск струменя чи збільшивши відстань до масажованої ділянки.

Рухи від волосяного покриву до лопаток і в сторону, до плечових суглобів. Тривалість не має перевищувати 2-3 хвилини.

Руки масажують, періодично обертаючи їх, підставляючи то внутрішні ділянки, то зовнішні.

Після масажу рук масажують дельтоподібний і великий грудний м'яз, кульшовий суглоб, фасцію стегна і бокову частину гомілки.

М'язи грудної клітки масажують, як і спину.

Закінчують масаж на животі. Тиск струменя при цьому знижують до мінімуму. Тривалість сеансу 10-12 хвилин.

#### *РУЧНИЙ МАСАЖ ПІД ВОДОЮ*

Він майже не відрізняється від звичайного ручного масажу.

Під водою використовують прийоми витискання, розминання, розтирання, потрушування, рухи. У прісній воді на витискання виділяють небагато часу, оскільки в ній руки ковзають дуже погано. Тривалість сеансу під водою не перевищує 10-18 хвилин. Проводиться він за температури води 36-40°C.

#### *КОМБІНОВАНИЙ МАСАЖ ПІД ВОДОЮ*

Сутність комбінованого масажу під водою полягає в тому, що одночасно масажують і рукою, і струменем води. Силу механічного впливу комбінованого масажу дозують січенням насадки, відстанню між наконечником і тілом, кутом подачі струменя, вибором ручних прийомів і їх поєднання.

Ручні прийоми: погладжування, витискання, розтирання, розминання, рух. Сеанс починають з погладжування. При цьому масажист однією рукою бере наконечник і направляє струмінь води на масажовану ділянку тіла, а другою робить погладжування. Рука рухається вперед, а за нею направляють струмінь води.

Під час витискання руку сильно притискають до шкіри і ковзають нею вперед, за рукою йде струмінь води. Відстань між рукою і наконечником 5-7 см.

Розтирання виконують на суглобах, фасціях, у ділянці попереку. Рукою виконують звичайні розтирання, наконечник встановлюють перпендикулярно і розтирають масажовану ділянку штрихами і колоподібними рухами.

Розминання спочатку виконують рукою, а потім водою, і навпаки.

Комбінований масаж під водою може тривати від 10 до 25 хвилин. У день тренувань чи виступів у змаганнях тривалість сеансу масажу не має перевищувати 10 хвилин.

### **3. Методика та техніка виконання самомасажу з оздоровчою метою та під час тренувань**

---

Далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівців з масажу. У таких випадках значну користь може надати вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу полягає у його простоті, доступності володіння його прийомами, можливості проведення масажу у різних умовах, зміна дозування залежно від самопочуття. Тому його може використовувати кожна людина, наприклад, як гігієнічний засіб у повсякденному догляді за тілом. Особливо ефективний самомасаж, який застосовують в сукупності з ранковою гігієнічною гімнастикою, загартовуючими процедурами, після ранкової пробіжки і таке інше.

Спортсменам самомасаж допомагає більш інтенсивно тренуватися, так як він підвищує функціональні можливості організму, знімає втому, сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень і реабілітації після травм. Сеанс самомасажу можна проводити в приміщенні і на свіжому повітрі. Вибір вихідного положення визначається метою, умовами та виду спортивного масажу в цілому. Рекомендовано розподіляти самомасаж у спортивній практиці за наступною класифікацією: перед фізичним навантаженням, під час тренування, після фізичного навантаження, після травм і ушкоджень (табл. 1).

Лише після вивчення елементів класичного масажу можна приступити до оволодіння технікою прийомів самомасажу.



**Класифікація видів спортивного самомасажу**

<i>Види спортивного самомасажу</i>	<i>Характеристика видів спортивного самомасажу</i>
Попередній	Проводиться перед фізичним навантаженням (під час тренування, змагань), діє розігрівуючи на м'язи, попереджує травматизм.
Тренувальний	Прийоми спортивного самомасажу застосовують під час тренування (розігриває м'язи перед фізичним навантаженням, покращує рухливість у суглобах, підвищує фізичні якості, збільшує силу м'язів, розслабляє м'язи).
Після фізичного навантаження	Сприяє процесу відновлення, поновлює працездатність, пришвидшує обмінні процеси в м'язах, знімає психічне напруження, діє розслабляючі.
Після травм і ушкоджень	Елементи спортивного самомасажу застосовують після розтягу, забою, набряків, міозиту, після оперативних втручань. Самомасаж сприяє швидшому відновленню та полегшує період підготовки до фізичних навантажень.

Спортивний самомасаж може бути загальним і частковим. Під час загального спортивного самомасажу масажують усе тіло починаючи з нижніх кінцівок до голови. Час проведення загального самомасажу 20-25 хвилин (табл. 2).

**Час проведення самомасажу окремих частин тіла у сеансі  
загального самомасажу**

Загальний самомасаж 20-25 хвилин	Частина тіла	Час проведення
	Нижні кінцівки	8 хвилин (по 4 хв. на кожну)
	Верхні кінцівки	6 хвилин (по 3 хв. на кожну)
	М'язи грудної клітки та живота	3-4 хвилини
	М'язи спини, сідничні м'язи	3-5 хвилин

***Методичні рекомендації до застосування спортивного  
самомасажу***

- Масажні прийоми не повинні викликати біль, неприємних відчуттів, залишати на тілі синців, порушувати структуру шкіри. Прийоми самомасажу необхідно проводити досить енергійно, має з'являтися відчуття тепла, розслаблення м'язів, покращення настрою.
- Під час порушень у роботі опорно-рухового апарату самомасаж варто починати з вищерозташованих сегментів (при масажі колінного суглоба – зі стегна), і тільки потім переходити безпосередньо до масажу ушкодженого сегменту.
- Тривалість спортивного самомасажу залежить від мети, завдань, виду, форми – від 3 до 25 хв, що вирішується в кожному конкретному випадку.
- Необхідно обирати найбільш зручне вихідне положення, яке сприяє максимальному розслабленню м'язів. Дане вихідне положення необхідно зберігати до кінця сеансу самомасажу. Під час самомасажу нижніх кінцівок необхідно під колінний суглоб покласти валик, під час самомасажу живота приймається вихідне положення лежачи на спині із зігнутими в колінних суглобах ногами. При ушкодженнях шкіри (садна, подряпини, висипання, порізи) необхідно їх обробити та заклеїти лейкопластиром. Під час

самомасажу необхідно обходити ушкоджені ділянки. При наявності густого волосяного покриву самомасаж виконують через тонку білизну - бавовняну або вовняну.

- Ділянки скупчення лімфатичних вузлів не масуються. Всі рухи виконують у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів, з огляду на спрямованість лімфотоку.
- Протипокази до застосування спортивного самомасажу: гостра лихоманка, запальні процеси, на ділянках тіла, де є гнійники (екзема, лишай, фурункули, грибкові захворювання), тромбофлебіт, варикозне розширення вен, при загальних протипоказах до застосування масажу.
- Під час спортивного самомасажу можна застосовувати засоби, які сприяють кращому просуванню рук (олійки, тальк), мазі та розтирання які мають знеболюючий та зігріваючий ефект. Однак краще виконувати самомасаж просто чистими, теплими руками.

Під час проведення часткового спортивного самомасажу застосовують прийоми самомасажу рекомендовані у загальному спортивному самомасажу (табл. 3). Час проведення часткового самомасажу від 3 до 5 хвилин.

*Таблиця 3*

### **План загального спортивного самомасажу**

Ділянка тіла	Час/ хв.	Прийоми	Різновиди прийомів	Вихідне положення масуючого
1. Передня поверхня стегна	2	Погладжування	Прямолінійне, колове, поперемінне, комбіноване.	Сидячи
		Розминання	Ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне, основою долоні.	Теж саме
		Розтирання	Основою долоні, фалангами зігнутих пальців, пиляння.	Теж саме
		Ударні прийоми	Рубання, поплескування, поколючування.	Теж саме
		Струшуючі	Потрушування, валяння.	

		прийоми		
2. Задня поверхня стегна	2	<p>Погладжування</p> <p>Розминання</p> <p>Розтирання</p> <p>Ударні прийоми</p>	<p>Поперемінне, комбіноване.</p> <p>Ординарне, подвійне ординарне, подвійне кільцеве.</p> <p>Основою долоні, фалангами зігнутих пальців.</p> <p>Рубання (правою та лівою рукою почергово).</p>	<p>Сидячи (нога зігнута у коліні, спирається стопою в кушетку), напівлежачи, лежачи на боці</p> <p>Теж саме</p> <p>Сидячи (нога зігнута у коліні під кутом 90°, спирається стопою в кушетку)</p>
3. Колінний суглоб. Бокові зв'язки колінного суглобу  Ділянка надколінника	1	<p>Погладжування</p> <p>Розминання</p> <p>Розтирання</p> <p>Розминання</p> <p>Розтирання</p> <p>Пасивні рухи</p>	<p>Концентричне.</p> <p>Подушечками пальців, основою долоні.</p> <p>Основою долоні, щипцеподібне.</p> <p>Подушечками пальців.</p> <p>Ребрами долонь.</p> <p>Вправо, вліво, колові.</p>	<p>Сидячи</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p>
4. Гомілка	1-2	<p>Погладжування</p> <p>Витискання</p> <p>Розминання</p> <p>Розтирання</p> <p>Ударні прийоми</p> <p>Струшуючі прийоми</p>	<p>Поперемінне, комбіноване, прямолінійне однією рукою.</p> <p>Поперечне.</p> <p>Ординарне, подвійне кільцеве, подвійне ординарне.</p> <p>Основою долоні (прямолінійне, зигзагоподібне).</p> <p>Рубання.</p> <p>Потрушування, валяння.</p>	<p>Сидячи (нога зігнута у коліні під кутом 90°, спирається стопою в кушетку)</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p> <p>Теж саме</p>

5. Аліловий сухожилок	1	Погладжування Розминання Розтирання	Щипцеподібне. Щипцеподібне. Щипцеподібне.	Теж саме
6. Стопа, пальці ніг	1	Розминання  Розтирання Пасивні рухи	Подушечками 4х пальців, подушечками великих пальців. Основою долоні. Колові оберти у гомілковостопному суглобі, пальців ніг.	Сидячи, кладемо ногу на ногу спираючись зовнішньою кісточкою на стегно іншої ноги
7. Грудна клітка  Передня поверхня шиї	2	Погладжування  Розминання  Погладжування Розминання Розтирання	Прямолінійне, колоподібне, зигзагоподібне (однією рукою). Ординарне. Основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Щипцеподібне. Щипцеподібне. Щипцеподібне.	Сидячи на кріслі, закинути ногу на ногу, на припідняте стегно покласти руку з масуючого боку  Сидячи, стоячи
8. Ділянка надпліччя, плечовий суглоб	1	Розминання  Розтирання	Ординарне, подушечками пальців. Щипцеподібне.	Сидячи, рука знаходиться на столі. Сидячи на кріслі, закинути ногу на ногу, на припідняте стегно покласти руку
9. Верхня кінцівка М'язи плеча  Ліктьовий	2	Погладжування Розминання  Розтирання  Ударні прийоми Струшуючі прийоми Розминання	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне. Ординарне, основою долоні., подушечками пальців. Основою долоні, фалангами зігнутих пальців. Рубання.  Потрушування. Подушечками пальців, основою долоні.	Сидячи, рука знаходиться на столі. Сидячи на кріслі, закинути ногу на ногу, на припідняте стегно покласти руку  Теж саме Теж саме

суглоб  М'язи передпліччя  Променевоза п'ястковий суглоб  Кисть	1	Розтирання Погладжування	Основою долоні. Прямолінійне, колове, зигзагоподібне.	Теж саме
	2	Розминання	Ординарне, основою долоні., подушечками	Теж саме
		Розтирання	Основою долоні, фалангами зігнутих пальців.	Теж саме
	1	Ударні прийоми Погладжування	Рубання. Щипцеподібне.	Теж саме
		Розминання	Подушечками 4-х пальців.	Теж саме
		Розтирання Розминання	Щипцеподібне. Подушечками 4-х пальців, основою долоні.	Теж саме Теж саме
Розтирання	Основою долоні.	Теж саме		
10. М'язи спини (найширший м'яз спини).  Поперековий відділ	2	Погладжування	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне (однією рукою).	Стоячи, сидячи
		Витискання	Поперечне.	Стоячи, сидячи
		Розминання	Ординарне.	Стоячи, сидячи
		Струшуючі прийоми	Потрушування	Стоячи, сидячи
		Погладжування	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне (двома руками одночасно).	Стоячи
		Розминання	Подушечками 4-х пальців, основою долоні.	Стоячи
Розтирання	Основою долоні.	Стоячи		
11. М'язи тазу	2	Погладжування	Прямолінійне, колове, зигзагоподібне (однією рукою).	Стоячи
		Розминання	Ординарне.	Стоячи
		Ударні прийоми	Рубання, поплескування.	Стоячи
		Струшуючі прийоми	Потрушування	Стоячи
12. М'язи живота	2	Погладжування	Відкритою долонею, черпачком.	Лежачи, ноги зігнуті у
		Розминання	Ординарне, подвійне	Теж саме
		Струшуючі прийоми	кільцеве. Вібрація.	Теж саме

## Самомасаж нижніх кінцівок

Самомасаж передньої поверхні стегна виконують з наступних вихідних положень:

- Сидячи на лаві, масажній кушетці, витягнувши вздовж неї кінцівку, яку масажують, а іншу поставити на підлогу (рис. 1,2).
- Сидячи, обидві ноги витягнуті вперед (рис. 20, 21.).
- Сидячи, заклавши масажуючу кінцівку на інше стегно (рис. 22).

Вибір вихідного положення залежить від умов, виду спорту, мети і завдань процедури самомасажу.

На м'язах стегна виконують наступні прийоми: 1) погладжування – прямолінійне, колове, поперемінне, комбіноване; спрямованість рухів від колінного суглобу до піхвової ділянки (рис. 1).



Рис. 1. Погладжування на стегні (передня поверхня)

2) витискання: поперечне, продольне, ребром долоні; розминання: ординарне, подвійне кільцеве (рис. 2); 3) розтирання основою долоні, фалангами зігнутих пальців (рис. 3); 4) ударні прийоми: поплескування, поколювання, рубання (рис. 4).



Рис. 2. Подвійне кільцеве розминання на стегні



Рис. 3. Розтирання основою долоні

Виконують прийом потрушування, закінчують самомасаж стегна погладженням.



Рис. 4. Рубання на передній поверхні стегна

Самомасаж задньої поверхні стегна виконують з наступних вихідних положень:

- сидячи боком на краю кушетки, масажована кінцівка зігнута у колінному суглобі і стопою опирається в підлогу; вільна кінцівка розташована на кушетці (рис. 5);



Рис. 5. Ординарне розминання на задній поверхні стегна

- лежачи на кушетці (на підлозі), спираючись передпліччям в кушетку, ноги зігнуті у колінних суглобах, причому масажуючи нога стопою спирається на стопу вільної ноги, а п'ятою в кушетку (рис. 6).





Рис. 6 Ординарне розминання на задній поверхні стегна

З цих вихідних положень застосовують наступні прийоми спортивного самомасажу: погладжування, витискання (продольне), розминання (ординарне), розтирання (основою долоні), потрушування.

*Самомасаж колінного суглобу.* Вихідне положення – сидячи на кушетці, витягнувши вздовж неї ногу яку масажують, а вільною кінцівкою спертися об підлогу. З цього вихідного положення виконують наступні прийоми: 1) погладжування (рис. 7); 2) розминання бокових зв'язок колінного суглоба (рис. 8); розтирання бокових зв'язок колінного суглоба (рис. 9). У ділянці наколінника виконують розминання (подушечками 4-х пальців, пиляння, пасивні рухи).



Рис. 7. Концентричне погладжування колінного суглоба



Рис. 8. Розминання бокових зв'язок колінного суглоба



Рис. 9. Розминання основою долоні бокових зв'язок колінного суглоба  
*Самомасаж м'язів гомілки.* Під час виконання самомасажу литкових м'язів виконують наступні прийоми: 1) погладжування (прямолінійне, поперемінне, комбіноване, колове, зигзагоподібне; 2) витискання (продольне); 3) розминання (ординарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве) (рис. 10, 11); 4) розтирання (основою долоні); 4) потрушування.



Рис. 10. Розминання з обтяженням на литковому м'язі



Рис. 11. Подвійне ординарне розминання на литковому м'язі

*Самомасаж стопи, гомілковостопного суглоба.* Вихідне положення під час самомасажу гомілковостопного суглоба:

- сидячи на кріслі, вільна нога, зігнута у колінному суглобі, під прямим кутом, стоїть на підлозі, нога, яку масажуємо (також зігнута) зовнішнім боком гомілки (вона розташована майже горизонтально до підлоги) – на коліні вільної ноги (рис. 12);



Рис. 12. Розтирання подушечками чотирьох пальців з обтяженням на гомілковостопному суглобі

- стоячи, масуюча нога, зігнута у колінному суглобі під прямим кутом , – на кріслі;
- сидячи на кушетці, вільна нога, зігнута у колінному суглобі, зовнішньою частиною стопи знаходиться на кушетці, масуюча нога, також зігнута у колінному суглобі під кутом 45 градусів, спирається стопою на внутрішню частину стопи вільної ноги, а п'ятою у кушетку (рис. 123); або вільна нога витягнута, а масуюча спирається стопою або п'ятою у кушетку.

На зовнішній поверхні стопи застосовують: погладжування двома руками, поперемінне; розтирання зигзагоподібне, прямолінійне, подушечками чотирьох пальців, подушечками чотирьох пальців з обтяженням (рис. 13). На підошовній поверхні стопи виконують розтирання фалангами зігнутих пальців (рис. 14). Спрямованість рухів – від пальців до гомілковостопного суглоба.



Рис. 13. Розтирання подушечками чотирьох пальців з обтяженням на зовнішній поверхні стопи



Рис. 14. Розтирання фалангами зігнутих пальців підошовної поверхні стопи

Під час виконання самомасажу п'яtkового (Ахіллового) сухожилка виконують розтирання щипцеподібне, розминання подушечками пальців (рис. 15).



Рис. 15. Розтирання на п'яtkовому (Ахілловому) сухожилку

У ділянці п'яти виконують розтирання: подушечками чотирьох пальців, великим пальцем. На пальцях виконують розтирання: одна рука фіксує стопу спереду, а пальці іншої руки охоплюють і масажують по черзі кожний палець (рис. 16).



Рис. 16. Розтирання пальців ніг

*Самомасаж грудної клітки..* Вихідні положення під час виконання самомасажу грудної клітки:

- сидячи на кріслі, поклавши ногу на ногу, а на припідняте стегно – руку з масажованого боку (рис. 23);
- лежачи на спині (під головою валик), зігнувши руку з масажованого боку і покласти її на живіт.

У цих вихідних положеннях самомасаж проводять різнойменною рукою. Під час самомасажу виконують наступні прийоми: 1) погладжування – від підреберного кута долоня рухається догори, а потім убік, до підпихової

ділянки (рис. 17); 2) витискання – рука рухається по 2-3 ділянках великого грудного м'яза, обходячи ділянку соска (рис. 18); 3) розтирання у ділянці грудинореберної частини: основою долоні, подушечками пальців; 4) розтирання міжреберних м'язів: подушечками пальців прямолінійно, зигзагоподібно (рис. 19); 5) прямолінійне розтирання у ділянці реберної дуги (рис. 20); 6) ординарне розминання великого грудного м'яза (рис. 21); 7) потрушування.

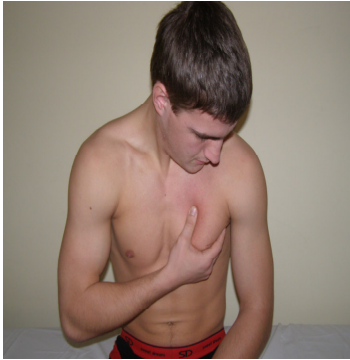


Рис. 17. Погладжування на м'язах грудної клітки



Рис. 18. Витискання на м'язах грудної клітки



Рис. 19. Розтирання міжреберних м'язів

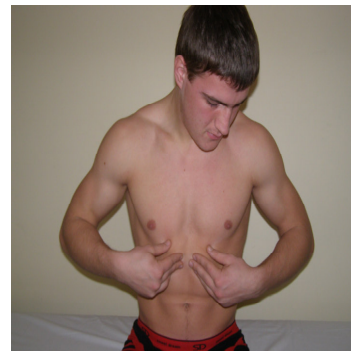


Рис. 20. Розтирання у ділянці реберної дуги двома руками

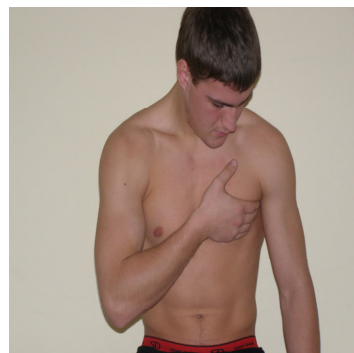


Рис. 21. Ординарне розминання на великому грудному м'язі

*Самомасаж верхньої кінцівки* проводиться у двох вихідних положення:

- сидячи, заложивши ногу на ногу, масажуюча рука вільно лежить на припіднятому стегні (рис. 23);
- сидячи, рука лежить на столі.

*Самомасаж плечового суглоба.* Під час самомасажу плечового суглоба застосовують розтирання (подушечками чотирьох пальців, подушечкою великого пальця, основою долоні), виконують рухи у різних напрямках (рис. 22).



Рис. 22. Розтирання плечового суглоба

На двоголовому м'язі плеча виконують: 1) погладження (прямолинійне, колове, зигзагоподібне), 2) витискання (продольне); 3) розминання (ординарне) (рис. 23); 3) розтирання (основою долоні, фалангами зігнутих пальців); 4) потрушування.



Рис. 23. Ординарне розминання на двоголовому м'язі плеча

Під час самомасажу триголового м'язу плеча масажуючу руку необхідно вільно опустити вздовж тулуба і ледь нахилитися до неї. Виконуються ті ж самі прийоми що і на двоголовому м'язі плеча.

*Самомасаж ліктьового суглоба.* Прийоми самомасажу виконують з вихідного положення зображеного на рисунку 23. Виконують наступні прийоми розтирання: щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців, подушечкою великого пальця.

*Самомасаж передпліччя та п'ясткового суглоба.* Вихідне положення те ж саме, що і під час самомасажу м'язів плеча та ліктьового суглоба. Виконуються прийоми поглажування, витискання розминання (щипцеподібне, подушечками чотирьох пальців) розтирання.

*Самомасаж кисті та пальців рук.* Проводять прийоми розтирання, розминання подушечками пальців. Самомасаж закінчують поглажуванням та активними рухами пальців.

*Самомасаж шиї та голови.* Самомасаж шиї виконують з вихідного положення сидячи або стоячи. На задній поверхні шиї виконують: 1) обидві руки щільно накладають до потилиці і рухаються донизу, а потім до трапецієвидного м'язу в обидва боки від хребта до плечових суглобів; 2) розминання – кисті розташовані горизонтально до шиї, рухаються донизу від потилиці, подушечки пальців виконують колоподібні розминання; 3) розтирання – руки розташовуються перпендикулярно до шиї і рухаються з енергійним надавлюванням у тому ж напрямку що і під час поглажування, потім пальці накладаються на потиличний бугор, пальці ледь згинаються і основою долоні прикладаються до голови, і не сильно надавлюючи виконують колові, зигзагоподібні розтирання у всіх напрямках. Самомасаж ділянки шиї можна виконувати і однією рукою (правою – лівий бік, лівою – правий бік).

На передній поверхні шиї виконують поглажування поперемінне двома руками від кута нижньої щелепи донизу і розтирання грудиноключичнососкоподібного м'язу донизу та вгору прямолінійно та зигзагоподібно.

Самомасаж волосистої частини голови виконують однією або двома руками в напрямку росту волосся. Виконують наступні прийоми:

погладжування, розтирання (подушечками чотирьох пальців прямолінійно, зигзагоподібно), зміщення шкіри голови у різних напрямках (рис. 24).



Рис. 24. Самомасаж волосистої частини голови

*Найширший м'яз спини.* Самомасаж найширших м'язів спини виконують з наступних вихідних положень:

- сидячи на кушетці, положивши ногу на ногу, а однойменну з масажуючою ділянкою руку – на припідняте стегно. Різнойменною рукою від тазу догори виконують: погладжування, витискання, ординарне розминання, потрушування (рис. 25).
- Стоячи, ледь нахилившись у бік масажованої ділянки. Різнойменною рукою, як і в положенні сидячи, виконують ті ж самі прийоми.



Рис. 25. Ординарне розминання найширшого м'яза спини

*Самомасаж м'язів живота.* Самомасаж м'язів живота виконують з вихідного положення сидячи та лежачи на спині, зігнувши ноги у колінних суглобах. Виконуються наступні прийоми самомасажу: 1) погладжування – рука рухається справа від нижньої частини живота догори до правого підребер'я, потім до лівого підребер'я, потім до нижньої частини живота зліва (ділянка проекції розташування сечового міхура не масажується) (рис.



26); 2) розминання: ординарне обома руками у напрямку від бокових ділянок до середини живота; подвійний гриф – у тому ж напрямку спочатку на одному боці живота, а потім на іншому; подвійне кільцеве – на прямому м'язі живота, з вихідного положення лежачи (руки розташовані наступним чином: зверху ліва рука – великий палець з лівого, а чотири з правого боку живота, знизу права рука – великий палець з правого, а чотири з лівого боку живота).

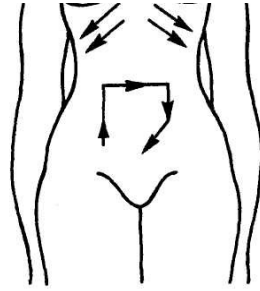


Рис. 26. Напрямок масажних рухів під час погладжування м'язів живота

Розминання виконують від підреберної ділянки донизу. Якщо захопити м'які тканини живота важко, виконують розминання фалангами зігнутих пальців. На косих м'язах живота самомасаж виконують рукою, протилежній масажованій ділянці, у напрямку від гребеня клубової кістки догори до найширшого м'яза. На даній ділянці виконують: погладжування, розминання (ординарне, фалангами зігнути тих пальців).

*Самомасаж сідничних м'язів, поперекової ділянки.* Самомасаж сідничних м'язів виконують з вихідного положення стоячи, масажуюча нога ледь зігнута у коліні, - спираючись на пальці, відведена назад і трохи убік (рис. 27).



Рис. 27. Вихідне положення під час самомасажу сідничних м'язів

Під час самомасажу сідничних м'язів виконують: 1) погладження (від стегна догори); 2) витискання; 3) розминання – ординарне (м'яз щільно захопити кистю, рука просувається зворотнім ходом); 4) потрушування; 5) ударні прийоми (поплескування, поколючування).

➤ Самомасаж поперекової ділянки виконується в положенні стоячи, ноги нарізно. Виконуються прийоми: 1) погладження – долоні обох рук щільно притискаються на ділянку куприка, рухаються догори, а потім у різні боки від хребта (можна виконувати тильною поверхнею кистей); 2) розтирання (прямолінійне, зигзагоподібне пальці зігнуті у кулак). Після кожного прийому виконують погладження (рис. 27).

➤ **Теми та зміст самостійних робіт.**

**1. Апаратні методи масажу.** Студенти вивчають різновидності апаратних методів масажу: вібраційний, гідромасаж, пневмомасаж. Розподіл масажної процедури на ручні та апаратні методи масажу. Сполучення ручного та апаратних методів масажу залежно від виду масажу.

**1. Сучасні методи дослідження впливу масажу на організм.** Вивчають методи досліджень стану систем організму після застосування масажних прийомів.