



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Д. А. Качур, Н. Д. Кондрат

# **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ МАССАЖА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

Гомель 2010

УДК 615.82(075.8)  
ББК 75.0+53.54я73  
К30

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 8 от 12.05.2010 г.)*

Рецензент: ст. преподаватель каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК  
*М. В. Гришечкин*

**Качур, Д. А.**

К30 Применение элементов массажа в учебно-тренировочном процессе студентов : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / Д. А. Качур, Н. Д. Кондрат. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2010. – 22 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Изложены основы техники самомассажа как эффективного средства повышения умственной и физической работоспособности студентов. Работа представлена тремя разделами. В первом разделе рассматриваются основные правила и условия проведения самомассажа. Во втором разделе приводятся практические рекомендации по применению самомассажа при умственной работе. Третий раздел посвящен особенностям методики самомассажа при физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

**УДК 615.82(075.8)  
ББК 75.0+53.54я73**

© Учреждение образования «Гомельский  
государственный технический университет  
имени П. О. Сухого», 2010

## ВВЕДЕНИЕ

Самомассаж – определенная система приемов дозированного механического воздействия, выполняемая своими руками или с помощью аппаратов на обнаженных участках собственного тела. самомассаж и утренняя гимнастика, проводимые ежедневно в гигиенических целях, являются активными средствами сохранения нормальной жизнедеятельности организма и предупреждения расстройств, связанных с пониженной двигательной активностью. самомассаж достаточно широко применяется в спортивной практике для повышения мышечной работоспособности и устранения явлений утомления. Лечебный самомассаж применяется в домашних условиях под контролем врача при заболеваниях сердечнососудистой системы, органов дыхания, последствиях травм костно-мышечной системы и других болезнях.

На сегодняшний день самомассаж остается самым доступным способом оздоровления и омоложения организма.

Общий самомассаж можно провести перед тренировкой для общего оздоровления или с целью восстановления и реабилитации.

Преимущество самомассажа по сравнению с другими видами массажа – в простоте, доступности приемов, возможности менять дозировку по времени и силе воздействия и в зависимости от цели.

Этот факт очень хорошо вписывается в образ жизни современного студента. Постоянная нехватка времени связанная с интенсивным учебным процессом, порой лишает учащихся возможности получения необходимых организму восстановительных процедур. самомассаж – это эффективное средство устранения дефицита реабилитации и двигательной ограниченности (гиподинамии).

Данное методическое пособие призвано раскрыть основы техники самомассажа, знание и практическое овладение которыми позволит студентам любых специальностей повысить свою умственную и физическую работоспособность, укрепить здоровье и обезопасить тренировочный процесс.

# 1 ОСНОВЫ САМОМАССАЖА

## 1.1 Правила и условия проведения самомассажа

Самомассаж должен проводиться при максимально, расслабленных мышцах в массируемой области тела. С течением времени после многократных процедур самомассажа вырабатывается способность автоматически расслаблять мышцы любой части тела. Необходимо помнить, что максимальное расслабление мышц конечностей происходит при сгибании всех суставов конечностей под определенным углом до так называемого среднефизиологического положения.

Важным условием для проведения процедуры самомассажа является правильное исходное положение, наиболее удобное для выполнения того или иного приема. Чаще всего используется положение сидя на застланной простыней кушетке (кровати), реже применяются положения стоя или лежа. При этом особое внимание обращается на правильное положение массируемой конечности. Например, самомассаж стопы удобно проводить в положении сидя на кушетке с согнутой в коленном суставе ногой.

Положением для самомассажа кисти может служить также положение сидя, но с уложенной на бедре, согнутой в локтевом суставе рукой. Для лучшего скольжения рук по поверхности тела, особенно при влажной коже и выраженном волосяном покрове на участке воздействия, применяют чаще всего тальк. Он хорошо впитывает пот, не вызывает раздражения кожи, делает ее гладкой, в меньшей степени засоряет поры, чем другие смазывающие средства. Тальк в небольшом количестве наносят на руки или на массируемую поверхность. При сухой коже используют белый вазелин. В последние годы в качестве смазывающих средств применяют растительные масла (оливковое, кедровое, персиковое и др.), а также специальные массажные кремы. При соответствующих показаниях, по назначению врача, могут применяться в процессе проведения процедуры лечебного самомассажа некоторые лечебные мази. Они вызывают стойкую гиперемия кожи, оказывают анальгезирующее и противовоспалительное действие при хронических заболеваниях и последствиях травм суставов, мышц и периферических нервов.

В середине процедуры самомассажа указанные мази наносят тонким слоем на кожу в области патологического очага и втирают в

нее последующими массажными приемами. По окончании процедуры лечебного самомассажа с применением мазей на эту область может быть наложена сухая повязка или компресс. После процедуры самомассажа остатки талька снимают сухим полотенцем, избыток вазелина удаляют ватным шариком или марлевой салфеткой, смоченными одеколоном. В крайнем случае можно провести процедуру "сухого самомассажа" без присыпки и без смазывающих средств. При этом необходимо ограничить время проведения самомассажа и число его приемов.

Нарушение указанных правил и условий может снизить эффективность самомассажа и способствовать возникновению гнойничковых заболеваний кожи.

## **1.2 Техника самомассажа**

### **Поглаживание**

Этим приемом начинается и заканчивается массаж. Обработайте ладони тальком или детской присыпкой, чтобы не растягивать кожу – руки должны скользить по ней. Выполняйте поглаживание четырьмя сомкнутыми пальцами, большой палец отставлен в сторону, ладонь плотно прижата к коже. Нажим не должен мешать руке свободно двигаться по коже и не причинять неприятных ощущений и боли. Руки при поглаживании должны быть мягкими. Все движения следует производить по направлению венозного оттока, например, от пальцев к туловищу или по направлению к лимфатическим узлам (на самую область лимфатических узлов давить нельзя!).

### **Растирание**

Растирание – это и есть сдвигание слоев мышечной ткани. В зависимости от глубины мышцы, которая подвергается воздействию, все слои, находящиеся выше, должны сдвигаться вместе с кожей.

Растирание также производится по ходу оттока лимфы и крови. Выполняйте растирание ладонью, большими пальцами, подушечками среднего и указательного пальцев, а также костяшками, ребром ладони. Форма движений может быть продольной, поперечной или круговой.

### **Разминание**

Разминание – основной прием самомассажа. Оно состоит в непрерывном захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей. Представьте, что вы месите крутое тесто: мышца

захватывается рукой и отделяется от кости, а затем возвращается на место. Разминание следует делать плавно, постепенно передвигаясь от одного участка тела к другому.

### **Поколачивание**

Поколачивание – несильные, но частые и ритмичные удары различными частями ладони. Оно может производиться и ребром ладони, и кулаком, и полусогнутой кистью. Разумеется, это должно быть именно поколачивание, а не битье. Производить поколачивание нужно поперек хода мышечных волокон, за счет максимально быстрых движений в лучезапястных и локтевых суставах, совершаемых обеими руками. Кисти при проведении поколачивания должны быть максимально расслаблены, а движения в лучезапястном суставе свободны. Следите за тем, чтобы в движениях участвовали только кисти, но никак не локтевые или плечевые суставы. В противном случае удары получаются сильные и жесткие, а не упругие и массирующие.

### **Встряхивание-потряхивание**

Этот прием применяется для расслабления крупных мышц. Пальцами или кистью руки вибрирующими движениями создаются мелкие ритмичные движения в мышце. Надавливая ладонью и пальцами на мышцу, делайте быстрые колебательные движения в стороны поперек мышечных волокон. Встряхивания можно делать только на конечностях, причем на ногах – двумя руками, а на руках – одной.

### **Движения**

При реабилитационном массаже – это принудительные движения, которые помогают при восстановлении полного объема движений в суставе, а при профилактическом являются своеобразной гимнастикой, способствующей ускорению тока крови и лимфы в сосудах, удалению из тканей суставной сумки продуктов распада, уменьшению мышечных спазмов, увеличению подвижности суставов. Этот прием применяется в сочетании с другими массажными приемами, описанными выше.

Для того чтобы массаж был непрерывной процедурой, при переходе от одного участка к другому или смене приема рекомендуем вам производить поглаживания и растирания.

### 1.3 Основные показания и противопоказания к применению самомассажа

Самомассаж в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой рекомендуется проводить систематически на дому всем здоровым людям различного возраста. Лечебный ручной самомассаж в домашних условиях проводят по назначению и под наблюдением врача. Наиболее часто его применяют в сочетании с физиотерапией и лечебной гимнастикой при лечении больных со следующими заболеваниями: травмы и заболевания костно-мышечной системы (закрытые травмы мягких тканей – с 3-4-го дня после травмы, хронические заболевания и последствия травматических повреждений суставов, позвоночника, контрактуры и тугоподвижность суставов, остаточные явления переломов костей конечностей, последствия термических поражений и др.); заболевания и последствия повреждений нервной системы (невралгии, невриты, радикулиты, спастические и вялые параличи, атрофии мышц и др.); нарушения обмена веществ (ожирение, подагра); предупреждение развития пролежней и пр.

Эффективен самомассаж при ряде заболеваний системы кровообращения, органов дыхания, пищеварения, гинекологических и других болезнях.

Противопоказания к применению самомассажа: острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивость, цинга, гнойные процессы любой локализации, заболевания кожи (инфекционного и грибкового происхождения), кожные высыпания, раздражения и повреждения кожи, грибковые заболевания ногтей и волосистой части головы, болезни крови, острое воспаление вен, тромбоз или значительное варикозное расширение вен, эндартериит (осложненный трофическими нарушениями, гангреной), атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов (сопровождающийся церебральными кризами), аневризмы сосудов, воспаление лимфатических узлов и сосудов, аллергия (с геморрагическими высыпаниями), кровоизлияния на коже, туберкулез в активной форме, заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечению, состояние после кровотечений (при язвенной болезни, гинекологических заболеваниях, травматических повреждениях), хронический

остеомиелит, доброкачественные и злокачественные опухоли, психические заболевания (с резким возбуждением и значительно измененной психикой), сифилис, острая сердечно-сосудистая недостаточность (инфаркт миокарда, кровопотеря, отек легких), почечная и печеночная недостаточность, эмболия легочной артерии, острейшие боли с применением наркотиков, острые кожные аллергические реакции (крапивница и др.).

Кроме того, самомассаж не рекомендуется применять при наличии припухлости в области лимфатических узлов (подколенных, паховых, подмышечных и др.), болезненности их, а также при спаянности узлов с кожей и подлежащими тканями. Не следует применять самомассаж сразу после больших физических нагрузок и при резком переутомлении. Необходимо отметить, что в ряде случаев противопоказания носят временный характер и после стихания острого воспалительного процесса, исчезновения лихорадочного состояния и т. д. самомассаж можно применять.

Не рекомендуется массировать живот при грыже, беременности, менструациях, а также при наличии камней в желчном пузыре и почках.

## **2 САМОМАССАЖ ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ**

Активная умственная деятельность сопровождающаяся высоким нервно – эмоциональным напряжением, нередко приводит к переутомлению, может способствовать обострению ранее не проявившихся болезней.

У тех людей, которые систематически делают самомассаж, зарядку, занимаются физкультурой, в период напряженной умственной работы функциональное состояние сердечно-сосудистой системы устойчиво, нервно-эмоциональное напряжение не вызывает существенного изменения и значительно медленнее наступает усталость.

В борьбе с умственным утомлением великая роль принадлежит рациональной организации режима труда, где не последнюю роль может сыграть своевременно проведенный самомассаж. Самомассаж, сочетающийся с физическими упражнениями, обеспечивает высокую работоспособность, повышает жизненный тонус. Он смягчает отрицательные эмоциональные возбуждения, тем самым препятствуя развитию невротических явлений.

С помощью самомассажа удастся ослабить повышенный мышечный тонус, снять возбуждение и содействовать, таким образом, восстановлению нормального состояния организма, а в ряде случаев – предупреждению болезни.

Самомассаж при умственном утомлении предусматривает прежде всего рефлекторное воздействие на центральную нервную систему. Такой самомассаж не только содействует снятию (понижению) эмоционального возбуждения, но и оказывает влияние на трофические процессы, процессы обмена, секреторную деятельность и другие жизненно важные функции организма.

При умственном переутомлении, сопровождающемся нарушением сна, головной болью, вялостью, низкой производительностью труда, применяют следующую методику самомассажа.

Прежде всего необходимо выполнить несколько несложных гимнастических упражнений.

1. И.п. – основная стойка (о.с.) 1 – руки за голову (голову отвести назад). 2-3 – руки поднять вверх, потянуться и прогнуться. 4 – руки опустить. Повторить 3-4 раза.

2. Шаг на месте (бедро поднимать высоко) – 30 с.

3. И. п. – о. с. 1 – наклон туловища вперед, кисти подтянуть к груди (попытаться как можно больше приблизиться к полу). 2 – и. п. 3 – прогнуться назад (руки приводятся к груди). 4 – и. п. Повторить 2-3 раза.

4. И. п. – ноги шире плеч. 1 – поворот плечами и головой влево – правая кисть касается левого плеча, а левая заводится как можно дальше за спину. 2 – и. п. 3 – поворот вправо, 4 – и. п. При выполнении этого упражнения очень важно, чтобы нагрузка падала на позвоночник, а не на тазобедренные и голеностопные суставы. Повторить в каждую сторону по 3-4 раза.

5. Ходьба на месте — 20 с.

После этого приступают к самомассажу груди. Делают поглаживание – 3-4 раза, выжимание – 4-5 раз и снова поглаживание – 2 раза, разминания: ординарно 2-3 раза, потряхивание – 2 раза, выжимание – 2-3 раза, разминание фалангами согнутых пальцев – 2-3 раза, потряхивание – 2 раза, разминание ординарное – 2-3 раза, потряхивание – 2 раза и поглаживание – 2 раза.

Далее растираются межреберные промежутки и подреберье. То же делается с другой стороны. Заканчивается массаж груди

энергичным обхватом себя (туловища): на 1 – выдох; на 2 – и. п. Повторить 2–3 раза.

Затем делается массаж шеи, надплечья, головы. Продолжительность – 5-6 мин.

Для предупреждения и снятия умственного утомления полезно ежедневно делать самомассаж при помощи механического массажера-дорожки. Однако любой массаж не исключает постоянной утренней гимнастики (пробежки, обтирания прохладной водой и т. п.), а дополняет и усиливает их благотворное действие.

Как часто случается так: надо работать, а хочется спать. Что же делать в таком случае? Во-первых, ни в коем случае не пытаться прогнать сон с помощью кофе и сигареты. К сожалению, многие делают именно это. Через некоторое время у них появляются головные боли, покалывания в области сердца, а работоспособность резко понижается.

Казалось бы, об этом знают все. Однако еще немало людей продолжают сознательно уничтожать себя, закуривая очередную сигарету.

Учеными установлено, что курящий ощущает в первые минуты кратковременный прилив сил, некоторое снижение усталости и сонливости. Однако это состояние длится очень недолго и возвращение к нему требует от человека новых затрат. Кроме этого, при курении падает насыщение крови кислородом, развивается кислородное голодание, отчего прежде всего страдает головной мозг. А это, естественно, значительно снижает работоспособность, ухудшает память.

Курение неспособно снять сонливость, восстановить, а тем более повысить работоспособность. Давайте попробуем заменить его физическими упражнениями, самомассажем, которые действительно принесут только пользу.

Для того чтобы вызвать чувство бодрости, прежде всего надо изменить позу. Например, встать из-за стола, руки за голову – глубокий вдох, одновременно расправить плечи. Повторить 2-3 раза.

1. В положении сидя сильно напрягите мышцы голени. 1-3 – постепенно расслабьте. Повторите 2-3 раза. То же сделайте с бедрами.

2. 1-2 – медленно, но сильно напрягите ягодичные мышцы и постепенно расслабьте. Повторите 4-5 раз.

3. 1-2 – напрягите мышцы груди и спины. 3-4 – постепенно расслабьте. Повторить 3-4 раза. То же проделайте на руках (вначале кисть, затем предплечье, плечо), на шее и закончите животом,

4. Встаньте (можно и сидя); руки за голову. 1-2 – локти развести в стороны – вдох. 3-4 – свести и опустить вниз. Повторить 3-4 раза.

После этого можете сделать упражнения для шеи. Помимо укрепления мышц шеи они благотворно влияют на систему кровообращения головного мозга, улучшают деятельность вестибулярного аппарата.

И. п. – сидя на стуле (или стоя, шагая на месте с высоко поднятыми коленями), смотреть перед собой (подбородок располагается горизонтально).

1. Наклон вперед, подбородком коснуться груди, повторить 4-5 раз.

2. Поворот головы влево, а затем вправо (по 3-4 раза в каждую сторону, подбородок приподнять горизонтально).

3. Плечи расправить. 1 – подбородком коснуться левого плеча. 2 – и. п. 3 – правого. 4 – и. п. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

4. 1 – коснуться ухом левого плеча. 2 – и. п. 3 – правого плеча. 4 – и. п. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. Вращения головы 2-3 раза в одну сторону и 2-3 раза в другую.

Все упражнения для шеи надо выполнять во избежание головокружения осторожно, спокойно, медленно, плавно.

## **3 САМОМАССАЖ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **3.1 Спортивный самомассаж**

Спортивный самомассаж применяется в процессе тренировок, а также при занятиях физической культурой. Цель спортивного самомассажа – совершенствование физических качеств и подготовка организма к выполнению физических упражнений, достижение высокой спортивной формы, борьба с утомлением, профилактика и лечение травм.

Спортивный самомассаж имеет большое значение на всех этапах тренировки (как составная часть тренировочного процесса) и непосредственно перед соревнованиями или какими-либо занятиями физической культурой – кроссом, бегом трусцой, атлетической

гимнастикой, аэробикой и т.д. Он подразделяется на предварительный, восстановительный и самомассаж при травмах.

В данном методическом пособии рассматриваются только первые две разновидности спортивного массажа, так как последний требует специальной подготовки.

Итак, предварительный самомассаж. Он направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить мышцы, суставы к предстоящей физической нагрузке, нормализовать состояние различных органов и систем организма. Предварительный самомассаж может выполняться накануне соревнований, экзаменов, когда человек чрезмерно возбужден, взволнован. Цель такого самомассажа – снять напряжение и привести организм в состояние боевой готовности.

Предварительный самомассаж подразделяется на разминочный, согревающий, успокаивающий и возбуждающий (тонизирующий).

Разминочный самомассаж разогревает мышцы, положительно влияет на центральную нервную систему, различные органы, тем самым готовя их к более экономной и эффективной работе. Экспериментально доказано, что под действием разминочного самомассажа улучшаются сердечные сокращения, двигательная реакция, увеличиваются сила мышц, амплитуда движений в суставах и т.д.

Продолжительность разминочного самомассажа может быть от 5 до 15-18 минут в зависимости от вида спорта, массы тела и т.д. Он может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой или после нее, а иногда и частично заменять разминку. Частичная замена разминки самомассажем, во-первых, экономит энергию спортсмена и, во-вторых, способствует улучшению работоспособности вследствие повышения обмена в мышцах. Разминочный самомассаж быстро снимает нервное напряжение.

Согревающий самомассаж помогает организму бороться с охлаждением. Он – достаточно надежное средство профилактики травматизма.

Согревающий самомассаж проводится непосредственно перед выступлениями, во время соревнований (например, между забегами, отдельными физическими упражнениями на уроках по физкультуре и т.п.).

Кратковременный сеанс самомассажа способствует улучшению кровообращения, быстрому и глубокому разогреванию мышц, связок,

суставов и тем самым повышению их сократительной способности и профилактике травм, заболеваний.

Продолжительность согревающего самомассажа – 5-7 минут. Заканчиваться он должен за 2-5 минут до выполнения упражнений, чтобы массируемый участок не успел охладиться.

Для большего эффекта, а также с целью более продолжительного поддержания тепла в отдельных мышцах и суставах при проведении согревающего самомассажа используют различные согревающие растирки и мази (о них было сказано выше). Успокаивающий самомассаж выполняется, когда человек чувствует себя возбужденным, раздражительным. В спортивной физиологии это состояние принято называть «предстартовой лихорадкой».

При проведении успокаивающего сеанса самомассажа следует учитывать свои индивидуальные особенности.

Для того чтобы снизить возбудимость, достаточно 5-8 минут самомассажа. Применяются следующие приемы: комбинированное поглаживание (3-4 минуты), легкое поверхностное разминание (2-3 минуты), потряхивание (0,5-1 минута). Самомассаж проводят на крупных участках тела: груди, бедрах, животе.

Для снятия стартового напряжения очень эффективно двух-трехминутное посещение суховоздушной бани при температуре воздуха 90-110° и относительной влажности 10-30%. При отсутствии бани можно использовать контрастные души или ванны.

Возбуждающий (тонизирующий) самомассаж проводят тогда, когда спортсмен находится в состоянии своеобразного торможения, которое чаще всего бывает следствием чрезмерного стартового возбуждения. При стартовой апатии у спортсменов наблюдается ослабление процессов возбуждения, неуверенность в своих силах, страх перед противником, что выражается в вялости, сонливости, понижении внимания, нежелании разминаться и даже участвовать в соревнованиях.

На сеанс тонизирующего самомассажа отводится 6-10 минут. Применяются такие приемы: разминание (4-6 минут), выжимание (1-2 минуты) и ударные (1-2 минуты). Все приемы выполняются в быстром темпе, захватывая как можно большую площадь тела. Самомассаж должен быть глубоким, энергичным, но не грубым.

Восстановительный самомассаж применяется после любого рода нагрузки (физической, умственной) и при любой степени

утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Восстановительный самомассаж применяется в процессе тренировочных занятий, на уроке физической культуры (между упражнениями на отдельных снарядах у гимнастов, между подходами к снарядам в атлетической гимнастике и т.п.), между тренировочными занятиями (если они проводятся 2-3 раза в день), после тренировочных занятий, во время соревнований (особенно продолжительных).

Снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение; расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимального восстановления; восстановить и повысить общую и специальную работоспособность отдельных частей тела и всего организму; устранить болевые ощущения – вот задачи восстановительного массажа в кратковременные перерывы.

Этими задачами и определяется методика сеанса восстановительного самомассажа. Она зависит также от наличия свободного времени между выступлениями, особенностей физической нагрузки и степени утомления спортсмена.

Восстановительный самомассаж полезно сочетать с баней, контрастными ваннами, душем. самомассаж необходим при занятиях различными видами спорта. Он имеет большое значение для профилактики травматизма.

### **3.2 самомассаж при занятиях бегом**

В современной физической культуре бег, учитывая его простоту и доступность, признается наиболее ценным упражнением, способствующим нормальному функционированию всех органов и систем человека, и в первую очередь сердечно-сосудистой, системы, мышц, суставно-связочного аппарата.

Простейшая схема занятий бегом такова. Практически здоровым людям, не занимавшимся до этого спортом, можно начинать с дистанции 1 километр. Сначала ходьба с ускорением, переходящая в бег, затем снова ходьба, но уже с замедлением. Бежать следует легко, в удобном для себя темпе, сохраняя естественную осанку. Руки двигаются свободно, без напряжения. Дышать надо равномерно и достаточно глубоко, обращая внимание на полный выдох.

Первые 3-4 недели можно бегать через день, затем при хорошем самочувствии можно переходить к ежедневным пробежкам. Дистанция тоже постепенно увеличивается – 4-5 километров через 2-5 месяцев занятий. При желании можно увеличивать дистанцию и дальше, однако время от времени необходимо проверяться у врача, чтобы выяснить, как ваш организм справляется с возрастающей нагрузкой.

Вначале лучше бегать по мягкому травяному грунту. Затем, когда окрепнут связки и мышцы ног, можно переходить к тренировкам на более твердом грунте, даже на асфальте.

Как правило, после первых тренировок появляется боль в мышцах. Это естественное явление. Боль можно ослабить, а то и вовсе избежать ее появления, если воспользоваться самомассажем.

Предварительный самомассаж можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой и не утомляла. Начинают с бедра: 2-3 поглаживания, 3-5 энергичных выжиманий; разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1-2 раза); прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев по всему бедру (по внутренней стороне – более легкое) – 2-3 раза. После этого 2-3 выжимания, потряхивание и поглаживание. Особое внимание обращается на соединения мышц с сухожилиями, т.е. на участок вокруг коленного сустава.

На коленном суставе применяют кругообразное поглаживание по бокам, прямолинейное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев и кругообразное подушечками пальцев обеих рук. Затем массируют другое бедро и коленный сустав.

На икроножной мышце выполняют 2-3 поглаживания, 3-4 выжимания, по 2-3 раза ординарное разминание и двойной гриф, потряхивания, 3-4 выжимания, по 2-3 раза разминание подушечками пальцев и кругообразное разминание ребром ладони, 2-3 выжимания и поглаживание. На голеностопном суставе – всевозможные растирания. Так же массируют вторую голень.

Восстановительный самомассаж. Сразу после бега необходимо встряхнуть мышцы ног. Делать это можно стоя, но если есть возможность, то лучше лежа, поднимая вверх то одну, то другую ногу. В этом же положении в паузах между встряхиваниями полезно сделать 1-2 поглаживания и 3-5 выжиманий от стоп к паху.

Придя домой, желательно принять ванну или душ, после чего сделать массаж поясницы, тазовой области, бедер, коленных суставов и голеней. Основные приемы на мышцах – выжимание, разминание и потряхивание; на суставах – растирание. Если в каких-то мышцах ощущается боль, то их необходимо массировать более тщательно.

Всем, кто занимается бегом, рекомендую хотя бы раз в неделю посещать баню.

### **3.3 Самомассаж при занятиях футболом**

Тренировки в этом виде спорта чрезвычайно разносторонне влияют на организм, способствуют формированию и совершенствованию разнообразных двигательных навыков и воспитанию многих физических качеств. Футбол – игра, в процессе которой физическую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат. Особенно же нуждаются в самомассаже ноги, ягодичные мышцы, область поясницы, мышцы шеи. Например, свыше 85% всех повреждений у футболистов приходится на конечности, 50% – на область коленного сустава, голени и голеностопного сустава. Уже только это говорит о том, что самомассаж должен проводиться в первую очередь на этих участках тела.

Сеанс самомассажа у футболистов начинают делать с бедра. На передней поверхности бедра проводят поглаживание комбинированное, 2-4 раза; выжимание ребром ладони или поперечное, 4-5 раз; потряхивание, 3-4 раза, и поглаживание; разминания: ординарное, 3-4 раза, двойное кольцевое, 2-4 раза, потряхивание и поглаживание. Этот комплекс повторить 3-4 раза.

Коленный сустав у футболистов растирают и со стороны подколенной ямки, и по бокам, и со стороны надколенника. При этом коленный сустав должен быть предельно расслаблен, только при таком условии можно добиться положительного результата.

После кругообразного поглаживания двумя руками (каждая рука поглаживает со своей стороны) приступают к прямолинейному растиранию боковых участков основанием ладони, 4-6 раз. Далее – кругообразное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев, 4-6 раз (при этом растирание воздействует не только на боковые участки сустава, но и на места прикрепления четырехглавой мышцы бедра, то есть выше наколенника и ниже – у бугристости' большой берцовой кости над «шашечкой») . Затем – выжимание

ребром ладони на бедре, 4-5 раз; потряхивание, 2-3 раза; двойное кольцевое разминание, 3-4 раза, и вновь приступают к суставу. После этого – кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук, 4-5 раз (каждая рука со своей стороны коленного сустава), и фалангами пальцев, согнутых в кулак, 3-4 раза. Все растирания можно повторить 4–5 раз. Сочетать их с поглаживанием не обязательно. После массажа сустава необходимо провести пассивные движения так, чтобы верхней поверхностью бедра коснуться груди и пяткой ягодицы.

Затем подушечками пальцев обеих рук необходимо провести кругообразные растирания вокруг головок малой и большеберцовой кости (которые находятся на задней поверхности коленного сустава), не касаясь лимфатических узлов, расположенных в области подколенной ямки. При растирании в этой области надо уделить внимание верхней части голени и бедра.

На икроножной мышце можно применять все известные приемы самомассажа. После двух-трех поглаживаний двумя руками проводят выжимание, 3-4 раза одной рукой и 3-4 раза другой (удобно делать выжимание поперечное со стороны большого и указательного пальцев), и потряхивание, 3-4 раза.

Разминание ординарное, 2-3 раза (можно также проводить то одной, то другой рукой), подушечками всех пальцев обеих рук, 3-4 раза, и 1-2 потряхивания. Весь комплекс приемов повторяют 3-4 раза. При проведении всех приемов особое внимание уделяют массажу соединения ахиллова сухожилия с икроножной мышцей, а на верхней части икроножной мышцы – в местах головок малой и большеберцовой костей.

После самомассажа необходимо провести пассивные движения в коленном суставе.

На внешней части голени необходимо тщательно и глубоко промассировать переднеберцовые мышцы, от которых зависит не только точность и сила удара по мячу, но и работоспособность всей ноги. Массаж повысит выносливость этой группы мышц.

На берцовых мышцах применяют поглаживание, 3-5 раз; выжимание, 3-5 раз; разминание ребром ладони, 3-5 раз; выжимание, 2-3 раза; поглаживание, 4-5 раз; выжимание, 3-4 раза; разминание подушечками четырех пальцев, 3-5 раз; поглаживание, 2-3 раза; разминание ребром ладони, 4-5 раз; поглаживание, 4-5 раз. Весь комплекс повторить 2-4 раза и закончить поглаживанием.

После этого массируется ахиллово сухожилие. На нем применяют всевозможные растирания и особенно обращают внимание на его соединение с икроножной мышцей.

Далее тщательно растирают голеностопный сустав, подъем и подошву стопы.

Необходимо отметить особенности самомассажа стопы, которая при игре в футбол испытывает большую нагрузку и постоянно травмируется. Глубокий и подробный самомассаж станет лучшей профилактикой усталости и травматизма стопы.

Проведя самомассаж на голеностопном суставе, можно начинать и общее растирание всей стопы, как бы готовящее к более глубоким приемам растирания.

Растирания выполняют вдоль межплюсневых промежутков от пальцев к голеностопному суставу: прямолинейное подушечками четырех пальцев, 3-4 раза, и спиралевидное, 3-4 раза, поглаживание, 4-6 раз. Эти же приемы растирания можно выполнять с отягощением, по 2-4 раза. Затем, обхватив стопу подушечками четырех пальцев обеих рук, можно сделать прямолинейное и спиралевидное растирания подошв, по 4-5 раз каждое. Далее этим же захватом (только не жестко) можно подавить на стопу с боковых ее участков.

Если голень стопой положить на бедро другой ноги или на какой-либо предмет, то разноименной рукой (то есть левой рукой на правой стопе) можно со стороны подошвы провести растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Есть и такой способ хорошо подготовить голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, тыльную и подошвенную часть стопы. Надо •снять обувь и пяткой и пальцами одной ноги растереть в различных направлениях стопу, стоящую на полу (на коврик).

Этот метод растирания очень освежает не только стопы, но и голень и бедро.

На спине массируют широчайшие мышцы из положения сидя. Применяются всевозможные приемы.

На шее и верхних пучках трапециевидной мышцы (надплечье) выполняют выжимание поперечное, разминание подушечками пальцев и поглаживание. После этого проводят растирание вдоль позвоночника шейного отдела подушечками пальцев. В конце выполняют различные пассивные и активные движения головой с сопротивлением, т.к. часто при приеме мяча головой происходят травмы мышц шеи.

Далее в положении стоя можно жестко промассировать ягодичные мышцы, поясничную область и по возможности мышцы спины.

Вратарям следует массировать все тело', потому что, помимо физической нагрузки, они постоянно испытывают сильные удары при броске за мячом на землю. На руках самомассаж выполняется по всем мышцам, а также на плечевых и локтевых суставах. Детально массируют кисти и пальцы рук, т. к. часто встречаются растяжения и подвывихи резко отведенных и разогнутых (в момент приема мяча) больших пальцев, вывихи указательных и других пальцев.

### **3.4 Самомассаж при занятиях плаванием**

Во время плавания в работе участвуют многие мышцы. Однако в каждом виде плавания- нагрузка специфична. В плавании способом «кроль» она приходится главным образом на пояс верхних конечностей. При массаже (и самомассаже) плавающих кролем особое внимание следует уделять мышцам рук. В основной части гребка нагрузка ложится на мышцы-разгибатели плеча (широчайшую мышцу спины, заднюю часть дельтовидной, малую круглую и подостную), мышцы-сгибатели предплечья (двуглавую мышцу плеча, плечевую, плечелучевую и круглый пронатор плеча) и мышцы-сгибатели запястья. Однако степень участия этих мышц в гребке неодинакова. Исследования показали, что основную нагрузку несут мышцы, разгибающие и приводящие плечо, и в первую очередь широчайшая мышца спины, задняя часть дельтовидной мышцы и большая грудная мышца.

Сеанс самомассажа начинают с трех-четырёх поглаживаний по всей спине и выжиманий бугром большого пальца. На широчайшей мышце спины применяют разминания – ординарное или подушечками всех пальцев. Заканчивают самомассаж на спине потряхиванием и поглаживанием. При массаже дельтовидной мышцы плеча применяют поглаживания – прямолинейное и спиралевидное, выжимание ребром ладони, разминания – ординарное, фалангами пальцев, краем ладони.

Область таза массируют легко и равномерно. Большое внимание уделяют растиранию, особенно в области тазобедренного сустава.

При массаже ног наиболее тщательно массируют подвздошно-поясничную, портняжную, гребешковую, прямую мышцу бедра и

натягиватель широкой фасции. Эффективность движений ногами зависит от состояния связочно-суставного аппарата, поэтому следует добиваться увеличения амплитуды движений в голеностопных суставах с использованием пассивных движений.

При массаже ног у плавающих кролем применяют поглаживание двумя руками, выжимание двумя руками, тщательное растирание фасции на внешней части бедра, разминание мышц – ординарное и одной рукой продольное и двойное кольцевое продольное, двойное ординарное. Заканчивают массаж ног валянием, поглаживанием и встряхиванием.

Методика массажа пояса верхних конечностей у спортсменов, плавающих баттерфляем, аналогична применяемой при кроле. Дополнительно массируют плечевой сустав с целью увеличения его подвижности. При выполнении волнообразного движения туловища и ног основную нагрузку несут мышцы, сгибающие и разгибающие позвоночный столб, поэтому особенно тщательно массируют длинные мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Кроме того, следует уделять большое внимание крестцово-поясничной области, так как при выносе рук над водой и гребке она испытывает большую физическую нагрузку и в ряде случаев в этой области возникают болевые ощущения.

Движения ног в баттерфляе осуществляются теми же мышцами, что и при плавании кролем, но гораздо более интенсивно и с большей амплитудой. Следовательно, и времени на массаж ног нужно отводить больше.

В плавании способом «брасс» основную работу выполняют ноги. Разгибание бедра и одновременное приведение его осуществляются большой ягодичной мышцей, двуглавой мышцей бедра, полусухожильной, полуперепончатой, большой приводящей, гребешковой, длинной и короткой приводящей мышцами. Разгибание голени производится четырехглавой мышцей бедра. В сеансе самомассажа этим мышцам необходимо отдавать предпочтение. Большое внимание следует уделять массажу голеностопного и коленного суставов с применением пассивных движений.

При массаже рук большее время отводят на обработку грудных и широчайших мышц спины, трехглавой мышцы плеча, мышц-сгибателей предплечья.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая ; М-во здравоохранения РФ [и др.]. – [2-изд.]. – М.: Сов. спорт, 2004. – 272 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. физ. культуры: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту: доп. УМО / Бирюков Анатолий Андреевич. – М.: АCADEMIA, 2004. – 351 с.
3. Бирюков А.А. Массаж – спутник здоровья : кн. для учащихся / Бирюков А.А. - М.: Просвещение, 1992. – 109 с.
4. Бирюков А.А. Массаж для всех: [справ. пособие] / Бирюков А.А. – М.: АРНАДИЯ, 1996. – 430 с.
5. Бирюков А.А. Самомассаж / Бирюков А.А. – М.: ФиС, 1982. – 112 с.
6. Бирюков А.А. Самомассаж спортсмена / Бирюков Анатолий Андреевич. – М.: ФиС, 1968. – 53 с.
7. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 - Физ. культура и спорт: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту: Доп. М-вом образования и науки РФ / А.А. Бирюков. – 2-е изд., стер. – М.: АCADEMIA, 2008. – 560 с.
8. Бурых А.Н. Массаж в современной тренировке : Учебное пособие / Бурых А.Н. – Омск: ОГИФК, 1985. – 110 с.
9. Самомассаж пловца: Метод. рекомендации для спортсменов и тренера по плаванию. – Омск: ОГИФК, 1988. – 18 с.
10. Ткаченко В.Н. Массаж и самомассаж в режиме тренирующегося спортсмена: метод. пособие / Ткаченко Виталий Николаевич, Козырева Екатерина Константиновна. – Минск: Вышэйш. шк., 1972. – 23 с.
11. Тюрин А.М. Техника массажа / Тюрин А.М., Васичкин В.И. – М.: МТР, 1997. – 159 с.
12. Фокин В.Н. Массаж и другие методы лечения / Фокин Валерий Николаевич. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 672 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ОСНОВЫ САМОМАССАЖА.....	4
1.1 Правила и условия проведения самомассажа .....	4
1.2 Техника самомассажа .....	5
1.3 Основные показания и противопоказания к применению самомассажа .....	7
2 САМОМАССАЖ ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ.....	8
3 САМОМАССАЖ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	11
3.1 Спортивный самомассаж .....	11
3.2 Самомассаж при занятиях бегом.....	14
3.3 Самомассаж при занятиях футболом .....	16
3.4 Самомассаж при занятиях плаванием.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	21

**Качур Денис Александрович  
Кондрат Николай Демьянович**

**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ МАССАЖА  
В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ  
ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ**

**Учебно-методическое пособие  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 08.12.10.

Рег. № 31Е.

E-mail: [ic@gstu.by](mailto:ic@gstu.by)

<http://www.gstu.by>