

Министерство образования Республики Беларусь

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

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**В. Н. Борсук, В. Л. Царанков, В. Д. Козырь**

## **САМОМАССАЖ ДЛЯ КАЖДОГО**

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

Гомель 2011

УДК 615.82(075.8)  
ББК 53.54я73  
Б83

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 7 от 04.05.2011 г.)*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК  
*В. С. Лемешков*

**Борсук, В. Н.**  
Б83 Самомассаж для каждого : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / В. Н. Борсук, В. Л. Царанков, В. Д. Козырь. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 26 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.

Содержит основные понятия самомассажа в комплексе с водными процедурами. Изложены процессы, лежащие в основе эффектов самомассажа.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 615.82(075.8)  
ББК 53.54я73

© Учреждение образования «Гомельский  
государственный технический университет  
имени П. О. Сухого», 2011

## Введение

Положительной стороной самомассажа является доступность и возможность самому регулировать его интенсивность, силу и время его проведения.

Самомассаж в комплексе с водными процедурами, сауной, пребыванием на воздухе, соответствующим двигательным режимом поможет улучшить работоспособность и здоровье.

Массаж и самомассаж – это комплекс научно-обоснованных и практически проверенных приемов механического воздействия с помощью рук или аппарата на физиологические механизмы человеческого организма. самомассаж означает применение массажных приемов или массажных аппаратов на самом себе. Именно самомассажу, как методу, доступному каждому, не требующему особых условий, принадлежит одно из главных мест в утверждении здорового образа жизни.

В основе эффектов самомассажа лежат сложные процессы, обусловленные нервно-рефлекторным воздействием на все органы и ткани организма.

Значительное влияние оказывает массаж на периферическую нервную систему, улучшая возбудимость и проводимость нервных импульсов, ослабляя и прекращая боли, ускоряя процессы восстановления.

Самомассаж способствует восстановлению силы в утомленной мышце и повышает её работоспособность.

## 1. УЧИМСЯ МАССИРОВАТЬ САМИ

Бесспорно, наилучшим является массаж, проводимый квалифицированным массажистом. Те, кто не имеет возможности посещать его, могут прибегнуть к самомассажу.

В самомассаже набор приемов меньше, изменяется их техника, верхние конечности массируются лишь одной рукой. Недостатком самомассажа является и то, что верхняя часть спины остается малодоступной. В этих случаях можно воспользоваться щеткой на длинной ручке или другими массажными приспособлениями.

Положительной стороной самомассажа является доступность и возможность самому регулировать его интенсивность, силу и время проведения. Правила самомассажа те же, что и для других видов спортивного массажа. Его нецелесообразно проводить после сильного утомления, так как самомассаж сам по себе уже связан с напряжением. По этой же причине он рекомендуется не в форме общего массажа для снятия утомления, а как частный массаж различных областей тела, по необходимости ежедневно чередуемых. С успехом можно использовать самомассаж как подготовительный для поддержания спортивной формы, как массаж готовности непосредственно перед соревнованием или в перерывах между выступлениями.

Самомассаж в комплексе с водными процедурами, сауной, пребыванием на воздухе, соответствующим двигательным режимом поможет улучшить работоспособность и здоровье. У спортсменов быстрее растут спортивные результаты даже при больших объемах тренировок.

Для самомассажа характерно определенное положение тела. Самомассаж нижних конечностей проводят сидя на скамейке, низком стуле или на полу, иногда слегка наклоняясь в сторону. При самомассаже живота надо лечь на спину, слегка согнув ноги в коленном суставе. Другие участки тела (ягодицы, спину, грудь, шею, верхние конечности) массируют стоя и лишь при некоторых приемах (массаж шеи или верхней конечности) можно сидеть. Одно требование является обязательным: массируемые мышцы должны быть полностью расслаблены.

## 2. ПОРЯДОК САМОМАССАЖА

При подготовительном массаже отдельные приемы проводят с усилием, повторяя каждый 15-20 раз. Самомассаж, снимающий утомление, делают легко или со средней интенсивностью; каждый прием повторяют 8-12 раз. При этом виде самомассажа исключаются сильные ударные приемы и движения.

## 3. САМОМАССАЖ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Проводится чаще всего, ибо на ноги приходится большие нагрузки. Этот участок тела наиболее доступен самомассажу. Массируют в положении стоя или сидя. Порядок процедуры следующий:

1. **Поглаживание всей нижней конечности** ладонями от стопы вверх и обратно (рис. 17) и тылом кисти (обведение от себя) (рис.18).



Рис.17. Поглаживание ладонями (обведением) всей нижней конечности



Рис.18. Поглаживание тылом кисти всей нижней конечности

2. **Самомассаж нижней конечности (передняя поверхность)** – нога согнута в колене, упирается пяткой или всей стопой о кушетку:

- а) растирание основанием ладони (рис.19);
- б) растирание щепотью (рис.20):
  - спиралеобразное (рис.21),
  - в направлении вверх и вниз (рис.22).



Рис.19.Растирание стопы  
основанием ладони



Рис.20. Растирание щепотью  
межкостных промежутков стопы

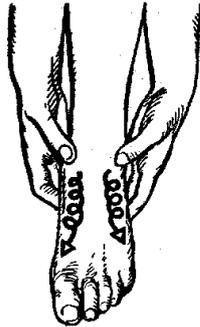


Рис.21. Растирание подушечками  
больших пальцев межкостных  
промежутков стопы



Рис.22. Прямолинейное растирание  
подушечками больших пальцев  
межкостных промежутков стопы

**3. Самомассаж стопы** – колено слегка отведено в сторону, свободная рука поддерживает массируемую ногу:

- а) поглаживание обведением – тылом кисти от себя и ладонью к себе;
- б) растирание основанием ладони;
- в) растирание подушечками больших пальцев (так же, как при финском);
- г) растирание фалангами согнутых пальцев – вдоль по стопе.

**4. Самомассаж голеностопного сустава** – массируют внешнюю, потом внутреннюю лодыжки:

- а) растирание основанием ладони (рис.23);
- б) растирание щепотью (рис.24);
- в) растирание подушечкой большого пальца (рис.25);
- г) растирание подушечками больших пальцев (рис.26).



Рис.23. Растирание бугром большого пальца внутренней лодыжки



Рис.24. Спиралевидное растирание подушечками четырех пальцев внутренней лодыжки

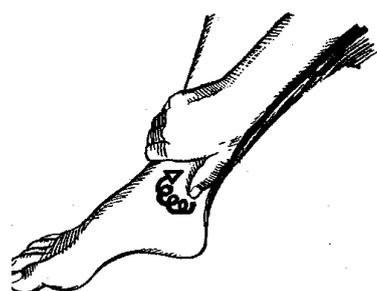


Рис.25. Спиралевидное растирание подушечкой большого пальца внутренней лодыжки



Рис.26. Прямолинейное растирание подушечками больших пальцев внутренней лодыжки

**5. Самомассаж ахиллова сухожилия** – колено согнуто, мышцы голени максимально расслаблены:

а) поглаживание – «щипцы» боковых сторон ахиллова сухожилия согнутыми вторым и третьим пальцами (рис.27);

б) разминание подушечками больших пальцев (рис.28) от пятки к икроножным мышцам.



Рис.27. Поглаживание «щипцы» на ахилловом сухожилии

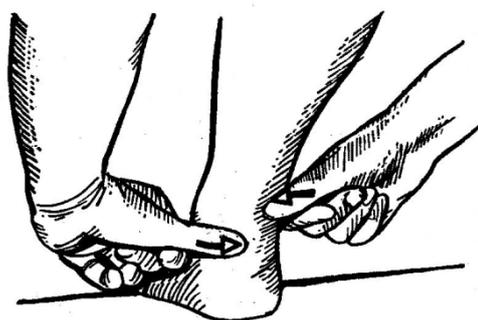


Рис.28. Спиралевидное разминание ахиллова сухожилия подушечками больших пальцев

6. **Самомассаж голени** – колено согнуто, мышцы голени расслаблены (икроножные массируют по задней поверхности голени, а группу берцовых мышц – по наружной):

а) поглаживание начинают от пятки и вверх до подколенной впадины;

б) разминание двойное кольцевое (рис.29);

в) ординарное;

г) финское разминание – спиралевидное и зигзагообразное;

д) рубление (веером);

е) рубление тылом кистей (рис.30);

ё) потряхивание (рис.31).

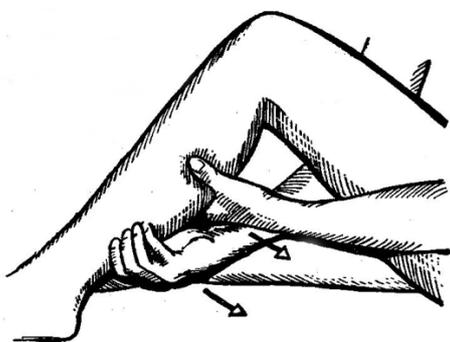


Рис.29. Двойное кольцевое разминание на икроножных мышцах



Рис.30. Рубление тылом кистей на икроножных мышцах

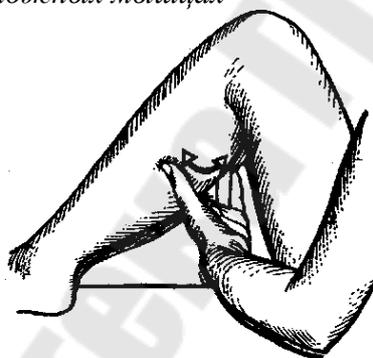


Рис.31. Потряхивание на икроножных мышцах

7. **Самомассаж внешней поверхности голени:**

а) поглаживание тылом кисти от себя (рис.32) и ладонью обратно (рис.33), лучше всего на вытянутой ноге;

б) растирание основанием ладони (рис.34), нога в коленном суставе согнута;

в) растирание подушечкой большого пальца (рис.35), остальные пальцы придерживают голень.

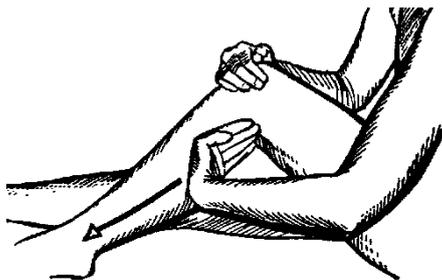


Рис.32. Поглаживание обведением внешней стороны голени

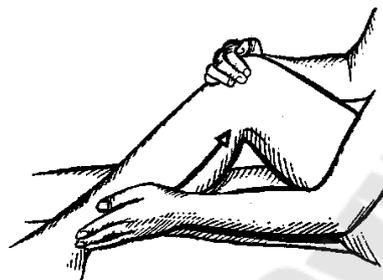


Рис.33. Поглаживание обведением внешней стороны голени (2-я фаза – ладонью)

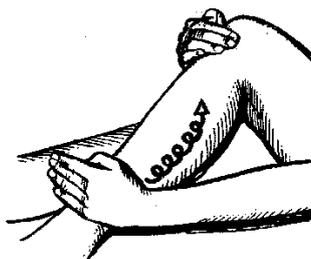


Рис.34. Спиралевидное растирание основанием ладони внешней стороны голени

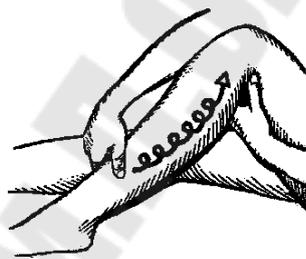


Рис.35. Спиралевидное растирание подушечкой большого пальца внешней стороны голени

### 8. Самомассаж коленного сустава:

а) растирание основанием ладони – нога согнута в коленном суставе (рис.36);

б) растирание щепотью (рис.37);

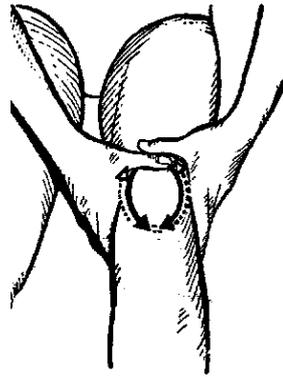


Рис.36. Спиралевидное растирание основанием ладони вокруг надколенника



Рис.37. Спиралевидное растирание щепотью вокруг надколенника

в) растирание подушечками больших пальцев – нога выпрямлена в коленном суставе (рис.38).



*Рис.38. Растирание подушечками больших пальцев вокруг надколенника*

### **9. Самомассаж бедра:**

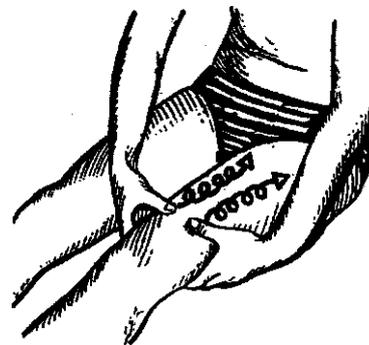
а) поглаживание, попеременное движение рук от колена вверх к паху (рис.39) – передняя поверхность бедра массируется при вытянутой ноге, задняя, внутренняя и внешняя – при согнутой в коленном суставе.

Остальные приемы проводят сначала на передней, потом на задней, внутренней и внешней поверхностях бедра:

- а) разминание ординарное;
- б) разминание двойное кольцевое;
- в) финское разминание двумя способами (рис.40);



*Рис.39. Попеременное поглаживание на передней поверхности бедра*



*Рис.40. Финское разминание на передней поверхности бедра*

- г) валяние (медленное катание);
- д) растирание основанием ладони на внешней поверхности бедра;
- е) рубление (веером);
- ё) рубление (рис.41);
- ж) потряхивание;
- з) валяние (быстрым катанием, рис.42).



Рис.41. Рубление (рассекание) на передней поверхности бедра



Рис.42. Валяние на мышцах бедра

**10. Самомассаж ягодичных мышц** делается в положении стоя или сидя на коленях. Массируемая нога расслаблена, слегка отведена назад и чуть-чуть согнута в колене:

- а) поглаживание ладонью;
- б) двойное кольцевое;
- в) разминание кулаками;
- г) растирание подушечками четырех пальцев;
- д) растирание кулаками;
- е) рубление (веером);
- ё) рубление (рассеканием);
- ж) рубление кулаками(рис.43)
- з) потряхивания (рис.44).

Самомассаж всей нижней конечности заканчивается встряхиванием и поглаживанием.

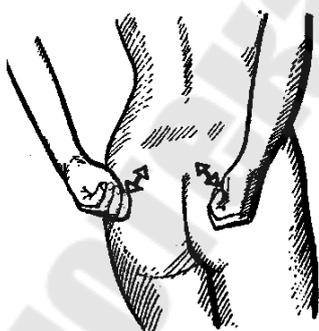


Рис.43. Ударные приемы на ягодичных мышцах (кулаком)

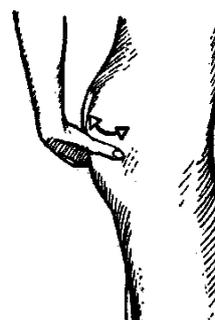


Рис.44. Потряхивание на ягодичных мышцах

#### 4. САМОМАССАЖ СПИНЫ

Спина труднодоступна для самомассажа. его проводят сидя или стоя с помощью полотенца, мочалки, щетки с длинной ручкой или других массажных приспособлений.

1. Поглаживание ладонями в стороны и далее вверх или вниз; поглаживание тылом кистей в стороны (рис.45).

2. Разминание двойное кольцевое по боковому краю широчайшей мышцы спины (рис.46).

3. Растирание подушечками пальцев (рис.47); растирание фалангами согнутых пальцев.



*Рис.45. поглаживание тылом кистей в области поясницы*



*Рис.46. Двойное кольцевое разминание в области поясницы*



*Рис.47. Растирание подушечками четырех пальцев в области поясницы*

4. Ударные приемы; рубление (веером); легкое постукивание подушечками пальцев.

5. Поглаживание.

#### 5. САМОМАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Можно проводить сидя, лежа и стоя. После поглаживания всей груди обеими руками массируют правую сторону левой рукой, и

наоборот. Исключают из массажа у мужчин соски, у женщин грудные железы:

1. Поглаживание ладонями от центра в стороны (рис.48).
2. Разминание двойное кольцевое на наружном крае большой грудной мышцы (рис.49).
3. Растирание основанием ладоней, подушечками четырех пальцев, в частности межреберных промежутков (рис.50).
4. Сметание; рубление (веером).
5. Потряхивание.

После окончания массажа можно рекомендовать глубокие вдохи и выдохи у раскрытого окна или форточки.



*Рис.48. Поглаживание ладонями наружного края большой грудной мышцы*



*Рис.49. Двойное кольцевое разминание наружного края большой грудной мышцы*

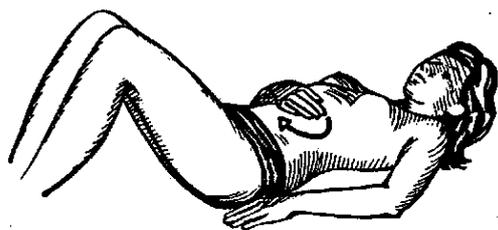


*Рис.50. Растирание межреберных мышц подушечками четырех пальцев*

## **6. САМОМАССАЖ ЖИВОТА**

Проводится лежа. Ноги согнуты в коленях. Дышать полуоткрытым ртом. Голову не поднимать, мышцы живота полностью расслабить:

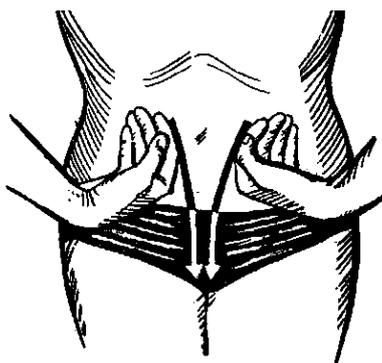
1. Поглаживание ладонью по часовой стрелке (рис.51), поглаживание тылом кистей обеих рук ладонями вверх по направлению к подреберью (рис. 52) и вниз тылом кистей (рис.53), от пупка в стороны ладонями (рис.54), назад тылом кистей (рис.55).



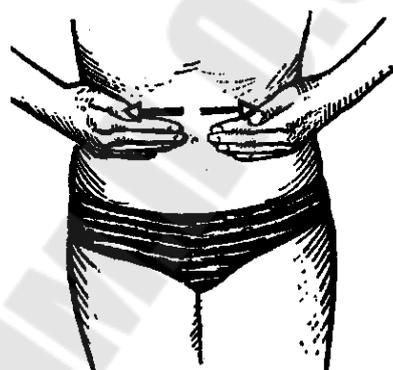
*Рис.51. Поглаживание живота ладонью*



*Рис.52. Поглаживание живота ладонной поверхностью обеих рук (1-я фаза)*



*Рис.53. Поглаживание живота обведением тылом кистей обеих рук (2-я фаза)*

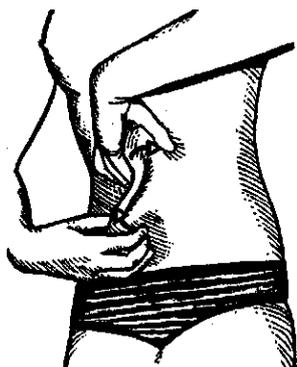


*Рис.54. Поглаживание обведением ладонями от пупка в стороны (3-я фаза)*

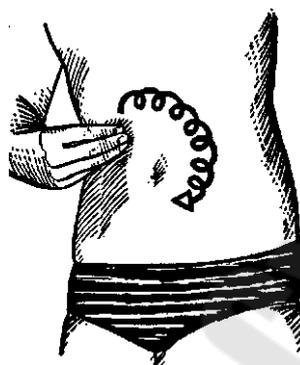


*Рис.55. Поглаживание обведением тылом кисти от боковых сторон к пупку (4-я фаза)*

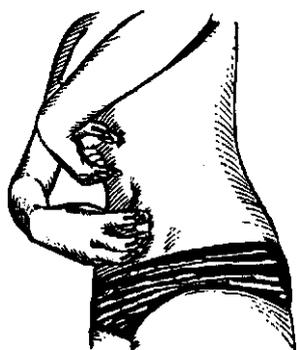
2. Разминание двойное кольцевое (рис.56).
3. Растирание щепотью по часовой стрелке (рис.57).
4. Ударные приемы подушечками пальцев (рис.58); сметание (рис.59).
5. Вибрация полоской ладонью в стороны; плоской ладонью с погружением ее в глубину (рис.60).
6. Поглаживание.



*Рис.56. Двойное кольцевое разминание на прямой мышце живота*



*Рис.57. Растирание щепотью в области живота*



*Рис.58. Ударные приемы подушечками пальцев в области живота*



*Рис.59. Ударные приемы сметанием в области живота*



*Рис.60. Вибрация в области живота*

## **7. САМОМАССАЖ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Их массируют со всех сторон. Мышцы массируемой конечности полностью расслабить.

1. *Поглаживание* всей конечности плоской ладонью от пальцев до плеча (рис.61).

2. *Самомассаж руки* – массируемая рука ладонью, а затем тылом кисти лежит на бедре:

- а) растирание «щипцы» (рис.62);
- б) растирание пальцы крест-накрест (рис.63);
- в) растирание тыла кисти:
  - ✓ основанием ладони (рис.64);
  - ✓ щепотью;
  - ✓ подушечкой большого пальца спиралеобразно (рис.65) и вверх-вниз (рис.66);
- г) ординарное разминание ладонных бугров большого пальца и мизинца (рис.67);



*Рис.61. Поглаживание ладонью всей верхней поверхности*



*Рис.62. Растирание «щипцы» на пальцах рук*



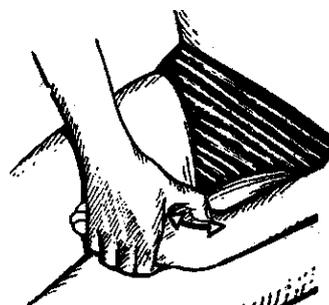
*Рис.63. Растирание крест-накрест пальцев кисти*



*Рис.64. Растирание основанием ладони тыла кисти*



*Рис.65. Спиралевидное растирание подушечкой большого пальца межкостных промежутков кисти*



*Рис.66. Прямолинейное растирание подушечкой большого пальца*

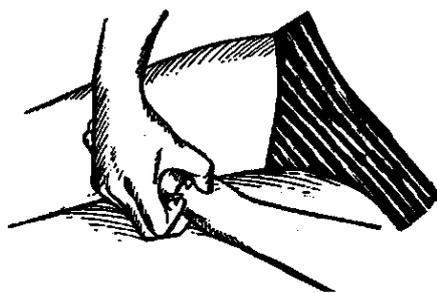


Рис.67. Обыкновенное разминание бугра большого пальца

д) растирание основанием ладони (рис.68);  
е) растирание ладони кулаком (рис.69).

3. *Самомассаж запястья:*

а) растирание основанием ладони;  
б) растирание щепотью (рис.70);  
в) растирание подушечкой большого пальца.



Рис.68. Спиральное растирание основанием ладони ладонной поверхности кисти



Рис.69. Прямое растирание кулаком ладонной поверхности кисти



Рис.70. Спиральное растирание запястья щепотью

4. *Самомассаж предплечья* – рука согнута в локтевом суставе с опорой о бедро. Массируемое предплечье максимально расслаблено:

а) поглаживание «щипцы» большим и остальными пальцами (рис.71);  
б) обыкновенное разминание (рис.72);  
в) рубление (веером, рис.73).

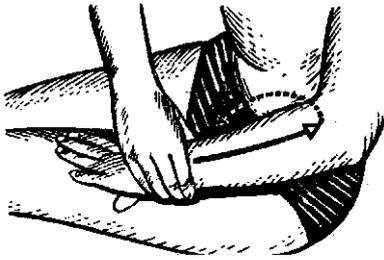


Рис.71. Прямолинейное поглаживание предплечья

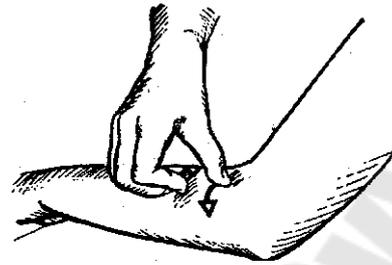


Рис.72. Обыкновенное разминание разгибателей предплечья

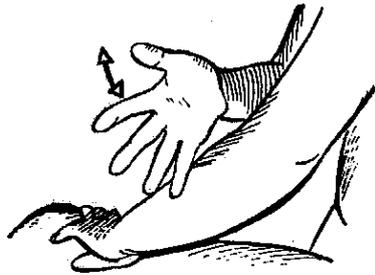


Рис.73. Рубление (веером) на мышцах предплечья

5. *Самомассаж локтевого сустава* – кисть массируемой руки лежит на противоположном плече:

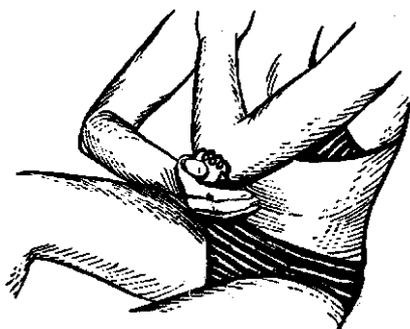
- а) растирание основанием ладони (рис.74);
- б) растирание щепотью;
- в) растирание подушечкой большого пальца.

6. *Самомассаж плеча* – массируют двуглавую, потом трехглавую плечевые мышцы, т.е. переднюю и заднюю части плеча:

- а) поглаживание ладонью;
- б) поглаживание «щипцы»;
- в) разминание обыкновенное;
- г) разминание финское двумя способами: спиралевидное и зигзагообразное;
- д) потряхивание (рис.75).

7. *Самомассаж* – мышцы плеча полностью расслаблены;

- а) поглаживание ладонью;
- б) разминание обыкновенное (рис.76);
- в) растирание основанием ладони (рис.77);
- г) растирание подушечками четырех пальцев;
- д) шлепки;
- е) рубление (веером).



*Рис.74. Спиралевидное растирание основанием ладони локтевого сустава*



*Рис.75. Обыкновенное разминание двуглавой мышцы плеча*



*Рис.76. Обыкновенное разминание дельтовидной мышцы*



*Рис.77. Спиралевидное растирание основанием ладони плечевого сустава*

Самомассаж заканчивается встряхиванием расслабленной конечности и поглаживанием.

## 8. САМОМАССАЖ ШЕИ

Затылок массируют в основном одной рукой на противоположной стороне. Голова слегка наклонена вперед, несколько повернута к плечу массирующей руки, что способствует расслаблению мышц.

1. Поглаживание ладонями от позвоночника в стороны (рис.78).
2. Обыкновенное разминание (рис.79).
3. Растирание щепотью; растирание подушечками четырех пальцев (рис.80).
4. Рубление (веером, рис.81).
5. Поглаживание.



*Рис.78. Прямолинейное поглаживание  
шеи ладонями обеих рук (в стороны)*



*Рис.79. ординарное разминание мышц шеи*



*Рис.80. Спиралевидное растирание  
подушечками четырех пальцев мышцы  
надплечья*



*Рис.81. Рубление (веером) мышц надплечья*

## 9. САМОМАССАЖ ШЕИ И ЛИЦА

Этот вид массажа необходим женщине, ибо ничто так не выдает ее возраст, как шея. Слегка поглаживая, мы устраним с кожи омертвевшие клетки, улучшаем кровоснабжение, т.е. питание кожи.

При проведении массажа или самомассажа передней части шеи ладонь правой руки располагается на левой стороне нижней челюсти, а левой руки – на правой стороне, четыре пальца ладонной поверхностью попеременно поглаживают левую и правую сторону шеи. Движения рук до ключицы. Голову наклонить назад. Прием выполняют легко, 6-10 раз.

### ***Последовательность самомассажа лица и передней поверхности шеи***

*Самомассаж лица:*

1. Поглаживание:

а) ладонной поверхностью пальцев начинают движение от середины лба (рис.82), крыльев носа и середины подбородка косо вниз (рис.83), косо вверх и слегка назад;

б) тылом кисти по щекам и нижней части лица.



*Рис.82. Поглаживание подушечками пальцев лба (от середины в стороны)*



*Рис.83. Прямолинейное разглаживание щек (от переносицы вниз по носогубной складке)*

2. Разминание легкими щепками на щеках.

3. Спиралеобразное растирание щепотью по всей поверхности лица (рис.84).

4. Ударные приемы:

а) сметание и постукивание подушечками пальцев по щекам, лбу (рис.85);

б) легкое похлопывание по щекам.

5. Вибрация:

а) в разные стороны подушечками пальцев (рис.86);

б) надавливание в быстром темпе (рис. 87).

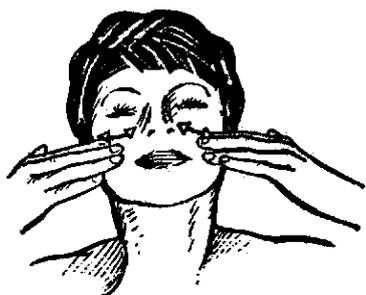
6. Поглаживание.



*Рис.84. Спиралевидное растирание щек щепотью*



*Рис.85. Постукивание кончиками пальцев обеих рук на щеках*



*Рис.86. Вибрация кончиками пальцев на щеках (движение в стороны)*



*Рис.87. Вибрация надавливанием (давление выполняется быстро подушечками пальцев)*

*Самомассаж передней поверхности шеи:*

Приемы те же, что и при самомассаже лица, только поглаживание обведением проводится тылом кисти от груди к подбородку и назад – ладонями (рис.88). Массируют шею не только спереди, но и по бокам.



*Рис.88. Поглаживание подушечками четырех пальцев обеих рук передней поверхности шеи*

## **10.1. МАССАЖ И САУНА**

Из средств, направленных на укрепление здоровья, повышение сопротивляемости к различным неблагоприятным воздействиям, снятие утомления после физических и умственных нагрузок, весьма эффективен массаж в комплексе с сауной.

Сауна не является чем-то новым. Еще в древности были известны банные процедуры, похожие на сауну. Заслуга в создании современной сауны, бесспорно, принадлежит финнам, которые первыми начали целенаправленно применять ее в тренировочном процессе у спортсменов. В Чехословакии спортсмены стали использовать сауну перед второй мировой войной, но очень ограниченно. Более широкое распространение сауны наступило после войны, и особенно в последние двадцать лет. Сейчас сауну используют не только спортсмены, но и широкие слои населения как оздоровляющее средство. Несколько слов о сауне.

Что такое сауна? Сауна – это финская суховоздушная баня.

Главным в сауне является парилка, оборудованная нагревателем соответствующей мощности. Стены, потолок и двери в ней изготавливают из хорошей древесины. В парилке имеются полки, нисходящие ступенеобразно, для сидения или лежания.

В сауне есть раздевалка, душевые, комната отдыха. Очень удобно, если вблизи находится также комната для подводного массажа, в том числе аппаратного, душа Шарко, солярий.

Для сауны характерна высокая температура (90°) и низкая влажность (до 15%). При необходимости температуру можно повысить (полить камни горячей водой порциями, чтобы не увеличилась влажность).

## 10.2. ЭФФЕКТ САУНЫ

Действие сауны на организм многогранно. Усиливается кровоток. Частота пульса увеличивается, а при выходе из парной приходит к норме. Сауна регулирует артериальное давление: у лиц с повышенным давлением (начальная стадия) оно понижается, с пониженным – заметно повышается, при нетренированном сердце следует избегать резкого охлаждения после сауны.

В сауне температура кожи достигает 40-41°С, но температура тела повышается на 1-2°С.

Температура на разной высоте в парильном отделении различная: разница температуры на уровне ног и головы составляет 50°С и более.

Дыхание при парении учащается, вдох становится более глубоким. Горячий воздух увеличивает эластичность мышц и подвижность суставов, улучшает кровообращение в тканях, окружающих сустав. Увеличивается потоотделение, усиливается функция сальных желез. За время пребывания в парной выделяется около пол-литра жидкости. Женщины потеют меньше чем мужчины. С потом из организма удаляются шлаки.

Посещение сауны улучшает психоэмоциональное состояние, аппетит, сон, повышает умственную и физическую работоспособность, настроение и общее самочувствие.

### **10.3. ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНОЙ И МАССАЖ В НЕЙ**

Перед заходом в парилку надо помыться под теплым душем. В парилке лучше полежать на полке и погреться. На верхнем полке потоотделение происходит быстрее в связи с более высокой температурой воздуха. Полки покрывают полотенцем, махровой простыней или простыней. Все вспомогательные приспособления (например, щетки для самомассажа) должны быть индивидуального пользования.

Потоотделение в парной можно усилить самомассажем всего тела березовыми вениками или щетками. Для того чтобы был «вкусный пар», в воду добавляют ароматические вещества.

После нескольких заходов в парилку можно обливаться холодной водой, плавать в бассейне, купаться в ледяной воде, поваляться в снегу. Для лиц, менее тренированных, резкие перепады температур нежелательны.

Очень полезен массаж или самомассаж по выходе из парной. Можно проводить его с помощью аппарата Редор, водяной струей (душ Шарко) и как ручной массаж под водой. Рекомендуется кварцевать тело.

### **10.4. ПОКАЗАНИЯ К САУНЕ**

К сауне чаще всего прибегают спортсмены после тренировок, соревнований или других нагрузок, когда необходимо снять утомление. Сауну лучше принимать до ужина или спустя два часа, перед сном. Не принято посещать сауну после обеда – в этом случае должно быть в запасе хотя бы три часа для пассивного отдыха лежа или для сна. Это возможно на спортивных сборах, во время выходных или других свободных дней.

Пребывание в парилке длится до тех пор, пока не начнется потоотделение. Если появятся неприятные ощущения, следует немедленно выйти из парного отделения, охладиться под теплым душем и полежать. Процедуру парения повторяют 2 – 3 раза с учетом индивидуальных привычек, опыта, переносимости.

В подготовительном периоде можно рекомендовать спортсменам сауну 3 раза в неделю в те дни, когда интенсивность тренировок меньшая, в переходный – 2 раза в неделю, обычно в середине и к концу недели. Пребывание в сауне 2 – 3 часа. В основном периоде сауну устраивают лишь

после соревнований – обычно 1 – 2 раза в неделю. Время пребывания в сауне в этом случае короче – около 1,5 – 2 часов. Следует учитывать общее состояние, настроение спортсмена, его личный, опыт.

### **10.5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К САУНЕ**

Не следует принимать сауну сразу после физического и психического перенапряжения. Ей должен предшествовать пассивный отдых. Исходя из характера предыдущей нагрузки и ее реакции на организм, выбирают время, удобное для посещения сауны: через несколько часов, на следующий день или через день.

Не рекомендуется сауна после обильного приема пищи и на голодный желудок. В случае травмы или недомогания лучше посоветоваться с врачом.

Особенно осторожно должны использовать сауну боксеры, так как этот вид спорта наиболее травматичный. Ушибы головы часто не сопровождаются клиническими симптомами. Боксерам следует принимать сауну не раньше чем через 24 часа после поединка и лишь в том случае, если они хорошо себя чувствуют. Необходимо полностью исключить возможность внутреннего кровотечения, даже незначительного, ибо оно может стать угрозой для жизни боксера.

## Содержание

Введение.....	3
1. Учимся массировать сами.....	4
2. Порядок самомассажа.....	4
3. самомассаж нижних конечностей.....	5
4. самомассаж спины.....	11
5. самомассаж грудной клетки.....	12
6. самомассаж живота.....	13
7. самомассаж верхних конечностей.....	15
8. самомассаж шеи.....	19
9. самомассаж шеи и лица.....	20
10. Массаж и сауна.....	21
10.1. Эффект сауны.....	22
10.2. Порядок пользования сауной и массаж в ней.....	23
10.3. Показания к сауне.....	23
Противопоказания к сауне.....	24

**Борсук Валентина Николаевна  
Царанков Валентин Леонидович  
Козырь Валерий Дмитриевич**

## **САМОМАССАЖ ДЛЯ КАЖДОГО**

**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 17.10.11.

Рег. № 39Е.

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

<http://www.gstu.by>