СПЕЦИФИЧНА ПРОФЕСИОНАЛНА ПОДГОТОВКА В СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО СПОРТЕН МАСАЖ ЗА XII КЛАС

УЧЕБНИК

11 теми, разпределени в 4 раздела

Автор:

гл. ас. Татяна Томова, доктор

СЪДЪРЖАНИЕ

1 тема. РАЗДЕЛ I. Теоретични основи и физиологични механизми за въздействие на масажа 3
1. Теоретични основи – същност, историческо развитие, форми, методи, показания, противопоказания и класификация на масажа 3
2. Физиологични механизми за въздействие на масажа и отражението им върху различните органи и системи на човешкия организъм 9

2 тема. РАЗДЕЛ II. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнението на масажните начини 11
1. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини поглаждане и изстискване 11
2. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажния начин разтриване 15
3. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини размачкване и ударно-вибрационни техники 17

3 тема. РАЗДЕЛ III. Класификация на спортния масаж 21
1. Класификация на спортния масаж, същност, особености и методика за провеждане. Съчетаване на апаратен масаж, водни процедури, сауна и класически мануален масаж 21
2. Масаж на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище 26
3. Масаж на долни, горни крайници, гърди и корем 27

4 тема. РАЗДЕЛ IV. Видове масаж 29
1. Предварителен масаж и самомасаж 29
2. Общ тренировъчен масаж 32
3. Възстановителен масаж и масаж при спортни травми 33

ТЕСТ 36

ЛИТЕРАТУРА 40

1 ТЕМА. РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ И ФИЗИОЛОГИЧНИ МЕХАНИЗМИ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА МАСАЖА

1. Теоретични основи – същност, историческо развитие, форми, методи, показания, противопоказания и класификация на масажа.
2. Физиологични механизми за въздействие на масажа и отражението им върху различните органи и системи на човешкия организъм.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ – СЪЩНОСТ, ИСТОРИЧЕСКО РАЗВИТИЕ, ФОРМИ, МЕТОДИ, ПОКАЗАНИЯ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И КЛАСИФИКАЦИЯ НА МАСАЖА

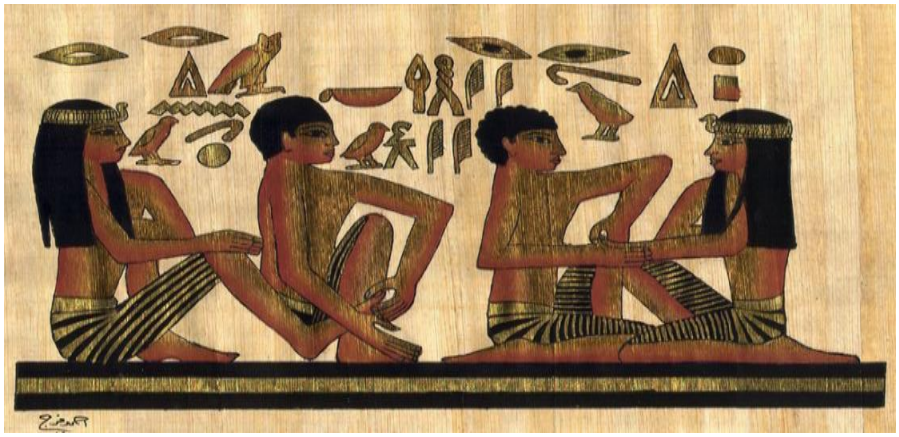
Основни понятия:
- ✓ *Произход на масажа*
- ✓ *Първи сведения*
- ✓ *Развитието на масажа през вековете*
- ✓ *Развитие и усъвършенстване на спортния масаж у нас*

Масажът е толкова стар, колкото е старо човечеството. Още праисторическият човек инстинктивно е прилагал някои масажни похвати, които емпирично във времето са се усъвършенствали. Това е един от най-старите методи за лечение на болката и предпазване от различни заболявания, като поддържа здравето ни в добра физическа и психическа форма. Освен с профилактична и лечебна цел, масажът намира широко приложение в спортната практика.

Произходът на термина „масаж“ насочва към ранното му съществуване почти във всички древни култури. В тях откриваме корена на думата масаж **– от древногръцката дума „massein” или „massev“, което означава разтривам, опипвам, от латински „massa“ – мачкам, поглаждам, от древноеврейски „moshesh” – опипвам, в арабски „massh“ – нежно натискане или разтриване.**

Първи сведения за произхода на масажа намираме в Древен Китай и Индия. За това говори и фактът, че в тези страни са се обособили различни видове масаж и били създадени специални школи в зависимост от целите и задачите, които са се разрешавали. През тези далечни времена древните лечители поставят основите на цяла философия, върху която се крепят основните постулати на съвременната китайска медицина. Били разработени много оригинални методики за лечение и профилактика на различни заболявания.

Първият исторически паметник, който дава сведения за прилагането на масажа е папирусът на Еберо от Египет, датиращ от 5000 г. преди новата ера. Той свидетелства, че на египтяните са били известни основните видове масажни похвати (фиг. 1).



Фиг. 1. *Папирусът на Еберо от Египет*

В древнокитайския медицински трактат „Хуанди нейдзин“ („Въпросите на жълтия император за същността на лечението“), написан през 3000 г. пр.Хр., се съобщава, че масажът се е зародил в Централен Китай, а „анмо“ е най-старото наименование на масажа. Терминът е съвкупност от два възможни начина на въздействие върху човешкото тяло. „Ан“ означава натиск със задържане в определена точка, а „мо“ е масажно движение по линия или по канал. Чрез него се предотвратяват и лекуват различни заболявания, стимулирайки определени активни точки посредством различни техники.

В древноиндуските книги „Сукрута“ и „Аюрведа“ („Книга на мъдростта, наука за живота“ – „аю“ –живот, „веда“- знание, изучаване) от 1800 г. пр.Хр. са описани показания за лечение при травми с масаж, с корени, масла, минерали и метали.

В Древна Елада масажът се е използвал като средство за лечение и закаляване на бойците. Върху много вази и фрески, запазени до наши дни, има изображения, илюстриращи прилагането на масаж. В суровия режим на спартанските войници масажът задължително се е прилагал от самите тях един на друг.

Херодик (988–425 г. пр.Хр.) е първият лекар в Древна Елада, който се опитва да даде физиологична обосновка на масажа. Той го предписва на болни и здрави индивиди.

Бащата на медицината – Хипократ (460–374 г. пр.Хр.), доразвива теорията на масажа на Херодик. Той го използва като средство за възстановяване и запазване на работоспособността, с това полага основите на възстановителния масаж.

В Римската империя масажът също намира приложение. Асклепий (156–128 г. пр.Хр.) усъвършенства техниката му и го съчетава с пасивни и активни движения. Той използва намазващи средства при прилагането му, както и вибрационен масаж.

Клавдий Гален (131–201 г.) – главен лекар на гладиаторската школа, описва 9 вида масаж. Той разработва подробно прилагането на масажните похвати –поглаждане, разтриване и размачкване, показания за утринния и вечерния масаж. Гален разграничава тренировъчния от възстановителния масаж, а преди излизането на гладиаторите на арената прилага предварителен масаж.

По време на разцвета на Римската империя масажът се използва в баните. Множество исторически паметници по нашите земи от римската епоха, като балнеолечебниците при изворите с минерални води, показват, че и преди 2000 години у нас масажът е бил на почит.

Сред славянските племена в Стара Русия е разпространено къпането с удряне на тялото с клонки от бреза, дъб или клен за разтриване на кожата. Този вид масаж е популярен сред почти всички славянски народи.

Арабските народи са прилагали масажа като лечебно и профилактично средство. Известни са турските хамами, които са дали отражение и върху нашия бит. Ал Рази (865–925) описва 9 вида лечебен масаж, прилагани в болница в Багдад. Авицена (980–1037) в известния си труд „Канони на медицинската наука“ дава указания за прилагането на масажа при лечението на много заболявания. Той различава следните видове масаж: укрепващ, релаксиращ, тонизиращ, подготвителен преди физическо натоварване, възстановителен или успокояващ след физическо натоварване.

Развитието на масажа в Турция, Персия, Армения и други източни страни е свързано с използването на обществените бани.

В Тибет, Корея и Индонезия и др. масажът се е прилагал за лечение и за възстановяване. Използвали са похватите поглаждане, разтриване и пасивни движения.

Сред карело-финските народи масажът е широко разпространен и дори е възпят в народния епос. Техниката на финския масаж се отличава с характерни особености и методика – похватите са завършени, опростени и оказват добър ефект върху организма.

През Средновековието, според църквата, грижата за човешкото тяло се е смятала за ерес, затова прилагането на масажа е било забранено.

През Възраждането в Европа започват да се развиват всички науки, а заедно с тях и масажът. През XIV–XV в. се публикуват произведения за анатомията на човека и се възражда културата на тялото и масажа. През 1573 г. е издаден многотомният труд на италианския учен Херонимиус Меркуриалис „Изкуството на гимнастиката". В него е отделено голямо внимание на класическия масаж за запазване на здравето и за лечение на различни заболявания.

Класическият лечебен масаж се развива в средата на XIX в. Водеща роля за това изиграва шведският практик по медицинска гимнастика Пер Хенрик Линг (1776–1839). Той е правил клинични наблюдения и е създал собствена система за лечение на заболяванията на опорно-двигателния апарат, съчетаваща масажа и лечебната гимнастика. Разработил е основните похвати на масажа: поглаждане, разтриване, размачкване, вибрация.

През втората половина на XIX в. масажът е свързан с по-нататъшното развитие на биологичните науки, анатомията и физиологията. Научно е обосновано благоприятното влияние на физическите упражнения и на масажа върху човешкия организъм. В този период се систематизират похватите, разработват се показанията и противопоказанията за неговото прилагане. Усъвършенстват се спортният и лечебният масаж.

В края на XIX и в началото на XX в. в Русия масажът е високо оценен от известни лекари. Защитени са докторантски дисертации, в които се дава физиологична обосновка за въздействието на масажа върху организма и значението му при лечението на различните заболявания. Особена роля през този период има руският лекар И. З. Заблудовски. През 1889 г. той защитава докторантска дисертация на тема „Материали към въпроса за действието на масажа върху здрави хора". С нея се поставят основите на спортния масаж. И. З. Заблудовски създава в Берлин първата държавна школа за изучаване на масажа.

През 1924 г. спортният масаж се въвежда за изучаване от студентите на Държавния централен институт за физическа култура в Москва. Особено голяма роля за научната обосновка на спортния масаж има проф. И. М. Саркизов-Серазини (1887–1964). Той изгражда стройна система на спортния масаж, подкрепена от научни изследвания и приложена на практика върху спортистите. В нея са включени нови масажни похвати, определени са тяхната последователност и дозировка.

Развитие и усъвършенстване на спортния масаж у нас

В България състоянието на масажа отразява развитието му в световен аспект, но с някои разлики. Известни влияния оказват лекарите, завършили образованието си в Австрия, Германия и Франция, както и народните лечители със своята самобитност. В клиничната практика масажът е въведен през XIX век в България.

Основата на обучението в лечебния масаж е поставена от проф. А. Сахатчиев. За включването на масажа като неразделна част на физикалната терапия заслуга имат Св. Бойкикиева (1956), Ив. Диканаров (1959) и Л. Бонев (1963), П. Слънчев (1973), Д. Костадинов, Т. Краев, Л. Тодоров и кол. (1980, 1985). Масажът и гимнастиката се прилагат в кърмаческата и в ранната детска възраст като закаляващо и профилактично средство (Ж. Желев – 1961 г.). Ив. Диканаров и Л. Бонев (1961), Д. Костадинов, Т. Краев и Л. Тодоров (1980, 1985) внедряват в учебните програми на рехабилитаторите сегменто-рефлекторния масаж.

Спортният масаж в България е включен в учебната програма на студентите от ВУФ през 1945 г. Първите преподаватели по спортен масаж са **проф. Н. Манчева и д-р Г. Екимов.** Проф. Н. Манчева (1903–1979) специализира при проф. И. М. Саркизов-Серазини. Заедно с доц. Г. Маркова-Старейшинска и М. Банков тя написва първия учебник по спортен масаж в България. За студентите от НСА „Васил Левски" са издавани учебници по спортен масаж от доц. Г. Маркова-Старейшинска, М. Войников, проф. Л. Крайджикова, проф. З. Горанова, проф. В. Желев.

Постепенно преподаването на спортния масаж като учебна дисциплина се усъвършенства и обогатява с нови видове масаж

За внедряването на акупресурата в спортния масаж принос имат М. Войников, проф. Л. Крайджикова и проф. З. Горанова.

Масажът е естествено физикално средство с широко приложение в профилактиката, спорта и лечението на редица заболявания.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Къде и кога са открити първите исторически паметници, които дават сведения за прилагане на масажа?

КЛАСИФИКАЦИЯ НА МАСАЖА. МАСАЖ СПОРЕД НАЧИНА НА ПРИЛОЖЕНИЕ. МАСАЖ СПОРЕД ФОРМАТА НА ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ЗА ПРИЛАГАНЕТО НА МАСАЖ

Основни понятия:
- ✓ *Масаж според начина на приложение*
- ✓ *Масаж според формата на приложение*
- ✓ *Показания за провеждане на масажа*

Съществуват различни класификации на масажа в зависимост от географското разположение, от целите и задачите на масажа, от начина и формата на приложение. Масажът заслужено намира място във висшите университети с медицинска насоченост, създадени са цели специалности, където подробно се изучават различните школи по масаж.

- **Според начина на приложение** масажът е: ръчен, апаратен и комбиниран.

Ръчният масаж се изпълнява с ръцете. Той е основен и най-достъпен. С него се прилагат всички основни и допълнителни масажни похвати. Лесно се дозират силата и честотата на масажните движения.

Апаратен масаж. С усъвършенстването на технологиите апаратните масажи намират все по-широко приложение в спортната практика. Колкото и да са усъвършенствани обаче, те не могат да заместят човешката ръка. Не притежават чувствителността и биополето ѝ, не могат да намерят болезнените места, да доловят болестните промени в тъканите, да дозират натиска, да променят силата и техниката на масажа и др. Апаратните масажи по-скоро допълват добре ръчния масаж, като в някои случаи засилват неговото действие. Към апаратния масаж се отнасят: вибрационният масаж, хидромасажът, вакууммасажът, пневмомасажът, ултразвуковият масаж, баромасажът и масажът с помощта на ръчни устройства и уреди.

Комбиниран масаж. За постигане на по-добра ефективност от масажната процедура ръчният и апаратният масаж често се комбинират.

- **Според формата си на приложение масажът е:** общ, частичен, самомасаж.

Общ масаж. При общия масаж се масажира цялото тяло. Продължителността му е между 45 и 65 мин – в зависимост от големината на тялото, неговата структура,

възраст, нужда и др. Например: масажна яка (шия и раменен пояс) и горен крайник е 15–20 минути. На два крайника – 20–30 минути, на гърба – около 20 минути. При обработка на горен крайник непременно трябва да се обхванат и раменният пояс и вратът, а при долен крайник – поясната област. Необходимо е да се въздейства върху зоната на инервация от гръбначния стълб. Интензивността на масажното действие зависи както от силата, с която се прилагат похватите, така и от техния подбор.

Изходното положение (И.П.) на масажирания е лег по корем, с масажен валяк под глезените за максимална релаксация на мускулите. Масажът започва от гърба, следва обработване на шийна област и раменен пояс, поясна област, седалище и задна страна на долните крайници в последователност: бедро, колянна става, подбедрица, глезен и ходило. По същия начин се масажира и другият долен крайник, като се прехвърляме върху едноименната му страна. След това масажираният се обръща в положение на тилен лег. Поставя се малка възглавница под главата и масажен валяк под коленете. Масажът продължава по предната страна на долния крайник в следната последователност: гръбна страна на ходило, глезенна става, предно-външна страна на подбедрицата, колянна става и бедро. По същия начин се масажира и другият долен крайник, като се прехвърляме от едноименната му страна. Горният крайник се масажира посменно от двете страни (вътрешна - на мускулите сгъвачи, и външна – на мускулите разгъвачи). Първо се масажира гръбната страна на ръката, китка, предмишница, лакътна става и раменна става. Последователно се обработват и външната и вътрешната страна на горните крайници. По същия начин се масажира и другият горен крайник, като се прехвърляме от едноименната му страна. След това преминаваме към масаж на гърдите (едновременно на двете половини) и завършваме с коремна област. Масажът на главата се осъществява предимно като частичен, но при нужда може да се изпълни в началото или в края на общия масаж. Общият масаж трябва да се дозира внимателно, като се спазва принципът на постепенно нарастване на натоварването. След масажа трябва да се осигури почивка от 20–30 мин за масажирания.

Частичен масаж. Частичният масаж се състои от масаж на отделните части на тялото: гръб, шия и раменен пояс, горен, долен крайник, гръдна и коремна област, ходила, длани и др. Частичният масаж винаги е детайлен и избирателен (тонизиращ или релаксиращ).

Самомасаж. Той е добро средство за загряване при спортисти, за премахване на умората след натоварване, с лечебна и възстановителна цел. Може да бъде общ и частичен, ръчен и апаратен. Продължителността му е 15–20 мин. За провеждането му не са необходими специални условия.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Каква е класификацията на масажа според метода му на приложение?
2. Каква е класификацията на масажа според формата му на приложение?

Показания за приложението на спортен масаж:

Масаж при заболявания на опорно-двигателния апарат:

- След сваляне на имобилизация (шини, гипс, ортези) при фрактури и фисури (пукване) на костите.
- Дисторзии (временно разместване на ставните повърхнини), луксации (трайно разместване на ставните повърхнини), разтягане на мускули и сухожилия.
- Хронични възпалителни процеси на мускулите и сухожилията.
- Атрофия и слабост на мускулите.
- Затруднена подвижност на ставите.
- Вяли, трудно зарастващи рани и язви.
- Следоперативни ръбци, сраствания и контрактури (адаптивно скъсяване на тъканите).
- Болки и изкривяване в гръбначния стълб.
- Хематоми в тъканите.
- Отслабване на коремната мускулатура.

Заболявания на централната и периферната нервна система:

- Неврити.
- Невралгии.
- Миалгии.
- Спастична мускулатура, която води до неврологични оплаквания.
- Вяли парези и парализи.
- Функционални заболявания на нервната система и др.

При заболявания на храносмилателна, отделителната и половата система.

Противопоказания за приложението на спортен масаж:

- Повишена телесна температура с неясен произход, над 37^0.
- Остри възпалителни процеси.
- Инфекциозни кожни заболявания.
- Кръвотечения и кръвоизливи.
- Коремът не се масажира при бъбречни и жлъчни колики с камъни или пясък, при остри болки в корема, при хернии, при болезнена менструация.
- Възпаления на вените и лимфните съдове.
- Голяма психоемоционална превъзбуда.
- Силна физическа умора и изтощение на организма.
- Туморни заболявания.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Избройте няколко противопоказания за прилагането на масаж.

2. ФИЗИОЛОГИЧНИ МЕХАНИЗМИ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА МАСАЖА И ОТРАЖЕНИЕТО ИМ ВЪРХУ РАЗЛИЧНИТЕ ОРГАНИ И СИСТЕМИ НА ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ

Масажът е метод за механично действие върху телесната повърхност, предизвикано от ръцете на масажиста чрез специални похвати или от апарати, подобрявайки функционалното състояние на кожата, мускулите, нервите, фасцията, а чрез тях и на вътрешните органи и системи на човешкия организъм (В. Ясногородский, 1992).

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

Основни понятия:
- ✓ *Основните механизми на действие на масажа върху човешкия организъм*
- ✓ *Механично въздействие*
- ✓ *Рефлекторно въздействие*
- ✓ *Хуморално действие*
- ✓ *Основни направления на влияние на масажа върху функционалното състояние на организма: тонизиращо, успокояващо, енерготропно и нормализиращо*

Дозираното механично дразнене върху телесната повърхност предизвиква различни реакции на организма.

1. Механично въздействие. То е най-непосредственото. Чрез него се ускорява движението на лимфата и кръвта в кожата и достъпните мускули за масаж. Придвижването на течностите в организма допринася за отстраняването на застойните явления, за засилване на обмяната на веществата. Разнасят се отоците, намалява се болката, разтяга се кожата при наличие на сраствания (цикатрикси) и др. Механично се отстранява най-горният слой мъртви епителни клетки на епидермиса и се подобрява кожното дишане.

2. Рефлекторно въздействие. Основното въздействие на масажа е рефлекторно. Механичното дразнене върху рецепторите се трансформира в нервен импулс, който се изпраща по възходящите (аферентни) пътища към централната нервна система, а чрез нея и на вегетативната. В резултат на това може да се получат следните рефлекторни реакции:

- ✓ разширяване на кожните кръвоносни и лимфни съдове и подобряване на кръво- и лимфообращението;
- ✓ притокът на кръв и хранителни вещества подобрява обменните процеси и кожата става по-еластична, по-свежа, по-гладка, по-плътна;
- ✓ ускорените обменни процеси водят до подобряване на възстановителните процеси в кожата.

3. Хуморално действие

- Под влияние на масажа се засилва вътресекреторната функция на кожата (отделят се хистамин, хистаминоподобни вещества, ацетилхолин).
- Синтезират се биологично активни вещества (некрохормони, вит. Д, меланин), които чрез лимфата и кръвта се разнасят и оказват влияние върху целия организъм.
- Визуалният ефект от масажа върху кожата се изразява в това, че тя става по-гладка и еластична, с видимо по-здрав вид и по-добър тургор.
- Силата на въздействието, предизвикано при прилагането на масажните похвати, зависи от продължителността и от темпа на прилагане, както и от силата на натиска върху тъканите. Същевременно тя се обуславя и от състоянието на реактивността на организма, върху който се прилага масажът. Има 5 основни направления на влияние на масажа върху функционалното

състояние на организма: тонизиращо, успокояващо, енерготропно и нормализиращо.

Тонизиращото влияние е свързано с интензивността на потока от нервни импулси към кората на главния мозък, с което се засилват процесите на възбуждане в централната нервна система. В практиката това влияние на масажа се осъществява чрез използването на по-дълбоко действащи похвати, като размачкване и ударни похвати, които се прилагат с по-бързо темпо, но краткотрайно. Такова влияние се търси например при обездвижване след травми, при по-продължително залежаване при някои заболявания, а при спортистите – при предстартови състояния или след продължително пътуване преди състояние.

Успокояващото действие на масажа се постига с ритмично и продължително, но с лек натиск прилагане на леко дразнещи техники, като поглаждане, изстискване, полюляване, продължително разтриване в бавен темп. Това води до засилване на задръжните процеси в кората на главния мозък. В спортната практика масажът се стреми да постигне този ефект при т.нар. предстартова треска или при силна възбуда след загубено състезание.

Трофичното влияние на масажа се изразява в подобряване на процесите на хранене в различните тъкани и органи. Това се постига със засилване на кръво- и лимфообращението, с което се подобрява доставката на кислород и хранителни вещества. Трофичното влияние на масажа възстановява работоспособността на мускулите.

Енерготропното въздействие на масажа се изразява във функционални изменения, които повишават работоспособността на нервно-мускулния апарат. С активирането на обмяната на веществата в масажираните тъкани се синтезира активна форма на ацетилхолин (невротрансмитер в ПНС и ЦНС), с което се ускорява предаването на нервните импулси към мускулните влакна. Образува се активна форма на хистамин, който разширява кръвоносните съдове в мускулите и повишава температурата в масажирания участък.

Масажните похвати оказват **нормализиращо въздействие** върху динамиката на нервните процеси в кората на главния мозък.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Кои са основните механизми на действие на масажа върху човешкия организъм?

2 ТЕМА. РАЗДЕЛ II. ФИЗИОЛОГИЧНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ, КЛАСИФИКАЦИЯ, ТЕХНИКА И МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА МАСАЖНИТЕ НАЧИНИ

1. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на **масажните начини поглаждане и изстискване**.

2. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на **масажния начин разтриване.**

3. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на **масажните начини размачкване и ударно-вибрационни техники**.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини поглаждане и изстискване

Класификация на масажните похвати

Възприели сме термина похват за отделните техники и ги групираме в **пет основни масажни начина**: поглаждане, изстискване, разтриване, размачкване и ударно-вибрационни похвати. Те имат своите различия по отношение на физиологичното си въздействие върху отделните тъкани и части на тялото и се изпълняват в определена последователност в зависимост от целта на масажната процедура. Към шеста група се включват движенията, които не са специфичен масажен начин, но са задължителен елемент за масажа на ставите, тъй като подобряват и възстановяват функцията им.

Масажните начини включват основни и допълнителни похвати. Основните се прилагат на повечето части от тялото, а допълнителните се включват в зависимост от масажираната зона, функционалното състояние, пола и вида на оплакванията.

Владеенето на повече похвати дава възможност за честа смяна на изпълнението и комбинирането им. Изпълняват се с едната и с двете ръце едновременно или последователно. Това предотвратява натоварването на едни и същи мускули и дава възможност на ръцете да си отпочиват.

Масажните начини се изпълняват с различни части на горния крайник – длanна повърхност на ръката, основа на дланта, тенар, хипотенар, длanна и гръбна повърхност на пръстите, интерфалангеалните стави, възглавнички на палците и пръстите, улнарен (лакътен) ръб на ръката, с предмишница, с лакътна става и др.

А. Бирюков, А. Буровьх (1983) описват следните основни правила при изучаване и прилагане на масажните похвати:

1. Всички масажни начини се изпълняват по хода на лимфния поток и завършват до най-близко разположените лимфни възли.
2. Изходното положение на масажирания трябва да осигурява максимално релаксиране на масажираната част.
3. Масажните похвати не трябва да предизвикват неприятни усещания и болка.
4. При изпълнението на всеки масажен похват трябва да се спазват, според целта и задачите, определен ритъм и темп на работа.
5. При масажиране на крайниците се третират само близкостоящите части, а за далечните се сменя изходното положение. На торса се обработват и близката, и далечната част, последователно или едновременно.

При масаж на мускулите масажните начини се подреждат в следната последователност:

1. Поглаждане.
2. Изстискване.
3. Разтриване.
4. Размачкване.
5. Ударни похвати.
6. Непрекъснати вибрации.
7. Поглаждане.

При масажиране на ставите анатомо-функционалната им специфика определя следната последователност на масажните начини:

1. Поглаждане.
2. Разтриване.
3. Движения.
4. Поглаждане.

Основни понятия:

✓ *Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини*

ПЪРВИ МАСАЖЕН НАЧИН – ПОГЛАЖДАНЕ

Физиологично въздействие на похватите от първия масажен начин – поглаждане

- Това е най-лекият по сила масажен начин, с който се почиства кожата и се подготвя организмът за следващите, по-силно въздействащи похвати.
- Въздейства чрез кожата по рефлекторен път на ЦНС.
- Довежда до разширяване на кожните капиляри, по-голям приток на артериална кръв към масажирания участък и повишава локално температурата с 0,5-1⁰ С.
- Ускореното кръвооросяване на кожата подобрява нейното хранене, функцията на потните и мастните жлези и обменните процеси в нея.
- Повишават се еластичността и тургорът на кожата, засилват се отделителната, вътресекреторната и защитната ѝ функция.
- Енергичното повърхностно поглаждане повишава тонуса на кожните мускулни влакна и поддържа активността на процесите в ЦНС. Прилага се в началото и в края на всеки масаж, особено в студено време или при предстартова апатия.
- Усиленото поглаждане с леко обременяване подпомага оттока на венозната кръв и лимфата, всмукването и резорбцията на патологичните течности, което отстранява застойните явления и намалява болката.
- Лекото повърхностно поглаждане върху мускулите след голямо физическо натоварване усилва задръжните процеси във висшите отдели на ЦНС. Те понижават възбудимостта на дихателния център и се стимулира дейността на вътрешните органи. Мускулният тонус спада, като се намалява времето за възстановяване на работоспособността.

Методични указания за изпълнение на похватите от поглаждането

- С поглаждането започва и завършва всеки масаж.

- Поглаждането може да се изпълнява между различните масажни похвати, за да се увеличат релаксиращият и успокояващ ефект на масажа.
- Изпълнява се винаги по хода на лимфния и венозния ток (от периферията към центъра).
- Движенията са бавни, ритмични и се насочват към най-близко разположените лимфни възли. Темпото не трябва да е бързо, за да се постигне успокояващо действие върху ЦНС.
- Ръцете на масажиста не трябва да залепват върху кожата, а да се плъзгат леко и свободно върху нея, без да я разместват от подлежащите тъкани.
- Натискът постепенно нараства, като достига своя максимум в средата и постепенно намалява в края на масажното движение. Увеличава се на места с повече подкожна мастна тъкан или по-обемна мускулатура.
- В една процедура не е необходимо да се включат всички похвати за поглаждане. Изборът им зависи от целта и поставените задачи, от техниката на изпълнение и от индивидуалните особености на масажирания.
- Обезболяващият ефект е най-добре изразен след ритмично поглаждане в продължение на 10–15 мин.

Класификация на масажните похвати за поглаждане

Основни похвати

I. Обхващащо поглаждане:

1. С една ръка:
   - праволинейно:
     - преден ход;
     - заден ход.
   - зигзаговидно:
     - преден ход;
     - заден ход.
2. С двете ръце едновременно:
   - праволинейно;
   - зигзаговидно;
   - комбинирано.
3. С двете ръце последователно:
   - праволинейно;
   - зигзаговидно;
   - комбинирано.

II. Плоскостно поглаждане:

1. С една ръка
2. С двете ръце:
   - едновременно;
   - последователно;
   - с догонващи движения.

III. Финско поглаждане:

1. С една ръка
2. С двете ръце:
   - едновременно;
   - последователно.

Допълнителни похвати

1. Концентрично поглаждане (стави) и вариант осморка (задна страна на колянна става и предна страна на глезенна става).
2. Ветриловидно поглаждане (раменна става).
3. Поглаждане на поясна област във вид на осмица.
4. Щипцевидно поглаждане на пръстите.
5. Гладене.
6. Грапавидно поглаждане.
7. **Гребеновидно поглаждане.**
8. **Поглаждане на коремна област.**

ВТОРИ МАСАЖЕН НАЧИН – ИЗСТИСКВАНЕ

Видове изстисквания

1. Според начина на работа:

- с една ръка
- с двете ръце:
  - едновременно;
  - последователно;
  - с обременяване.

2. В зависимост от частта, с която се изпълнява:

✓ *с улея между тенар и хипотенар;*
✓ *с основата на дланта;*
✓ *с улнарния ръб на ръката;*
✓ *с палец и тенар;*
✓ *с пръстите;*
✓ *с предмишницата.*

Физиологично въздействие на похватите от втория масажен начин – изстискване

- Изстискването е втори по сила на физиологично въздействие масажен начин, който по техника на изпълнение се доближава до поглаждането.
- Извършва се бавно и с по-голям натиск, при което въздейства на тъканите в дълбочина. Води до преразпределение на кръвта и лимфата и премахва застойните явления.
- Изстискването подобрява храненето на тъканите, отвеждането на метаболитните продукти и има изразен болкоуспокояващ ефект.
- Прилага се многократно и се изпълнява праволинейно, винаги по хода на лимфния и венозния кръвоток.
- Изстискването е основен масажен начин във възстановителния масаж.

Класификация на масажните похвати за изстискване

Основни похвати

1. Изстискване с една ръка – с улея между тенар и хипотенар.

2. Изстискване с две ръце:

- едновременно;
- последователно;
- с обременяване.

Допълнителни похвати

1. Изстискване с основата на дланта.
2. Изстискване с улнарния ръб на ръката.
3. Изстискване с палец и тенар.
4. Изстискване с пръстите.
5. Изстискване с предмишницата.

2. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажния начин разтриване.

ТРЕТИ МАСАЖЕН НАЧИН – РАЗТРИВАНЕ

Видове разтривания

1. Според начина на изпълнение (движенията, които се извършват):

- ✓ *кръгово;*
- ✓ *праволинейно;*
- ✓ *спираловидно;*
- ✓ *зигзаговидно;*
- ✓ *насрещни разтривания.*

2. В зависимост от частта, с която се изпълнява:

- ✓ *с възглавничката:*
  - на палеца;
  - на пръстите.
- ✓ *с основата на дланта;*
- ✓ *с улнарния ръб на ръката;*
- ✓ *с гръбната повърхност на пръстите;*
- ✓ *с цяла длан;*
- ✓ *с юмрук;*
- ✓ *с предмишницата.*

**Похватите се изпълняват с една ръка, с две ръце – едновременно или последователно.*

Физиологично въздействие на похватите от третия масажен начин – разтриване

- Разтриването е третият по сила на физиологично въздействие масажен начин. Прилага се след поглаждането и изстискването. Еднакво разпространен е в спортния и в лечебния масаж.
- Физиологичното му действие се изразява предимно върху подкожната съединителна тъкан, повърхностните мускули и ставносвързочния апарат.
- Поддържа нормалната подвижност на кожата, разнася патологичните отлагания в тъканите, разкъсва по-младите съединителнотъканни сраствания, разтегля образуваните цикатрикси (ръбци).
- Значително засилва кръво- и лимфообращението и оросяването на тъканите в дълбочина. Подобрява се трофиката и се ускоряват обменните процеси.
- Бързо предизвиква зачервяване на кожата (хиперемия) и повишава локалната температура от 1 до 3^0 С. Разтриването е най-силно затоплящият начин.

Основни похвати за разтриване на мускулите

Разтриване с основата на дланта:

- Спираловидно разтриване.
- Зигзаговидно разтриване.

- Тласкащо разтриване.
- Четковидно разтриване.
- Рендосване.
- Разтриване с възглавничките на палците и пръстите.

Допълнителни похвати за разтриване на мускулите

- Разтриване с предмишницата.
- Пилене.
- Грапавидно разтриване.
- Гребеновидно разтриване.
- Разтягане и събиране.
- Водене на кожна гънка.
- Похват на гонещи се палци.
- Разтриване на подребрения ъгъл.
- Разтриване на подлопатковите мускули.
- Звездовидна техника с палци и пръсти.

Разтриване на ставите

Основните похвати за разтриване на ставите се изпълняват с основата на дланта, с пръстите и палците. При изпълнението им ръката винаги трябва да има опорна точка. Движенията са спираловидни и праволинейни, извършват се напречно и надлъжно по крайника. Похватите се изпълняват с едната и с двете ръце, едновременно, последователно и с обременяване. Кръговото разтриване се използва предимно за глезенни стави, след травми и в лечебния масаж.

Класификация на основните похвати:

1. Разтриване с основата на дланта:
   - Праволинейно:
     - надлъжно на крайника;
     - напречно на крайника;
   - Спираловидно.
2. Разтриване с четирите пръста (със и без обременяване):
   - Праволинейно:
     - надлъжно на крайника;
     - напречно на крайника;
   - Спираловидно.
3. Разтриване с палците (със и без обременяване):
   - Праволинейно:
     - надлъжно на крайника;
     - напречно на крайника;
   - Спираловидно.
4. Спираловидно разтриване:
   - надлъжно на крайника;
   - напречно на крайника.

Допълнителни похвати за разтриване на ставите

- Малка щипка.
- Голяма щипка.
- Разтриване с гръбната страна на средните фаланги.

- Разтриване с лакът.
- Разтриване с предмишницата.

Методични указания за изпълнението на похватите от разтриване:

- Разтриването се различава от поглаждането с по-голяма сила на натиск.
- При разтриване ръката на масажиста увлича кожата и я размества спрямо подлежащите тъкани.
- Когато се изпълнява на ограничен участък или върху става, невинаги се спазва посоката на лимфния и венозния кръвоток.
- Силата на натиска расте с приближаване на пръстите към перпендикулярно положение и при обременяване.
- Разтриването е основен масажен начин в предварителния спортен масаж (преди тренировка или състезание). В зависимост от предстартовите състояния се изпълнява с различен натиск и бързина.

3. Физиологично въздействие, класификация, техника и методически указания за изпълнение на масажните начини размачкване и ударно-вибрационни техники

ЧЕТВЪРТИ МАСАЖЕН НАЧИН – РАЗМАЧКВАНЕ

Видове размачквания

1. Според посоката на движение (разположението на масажиращата ръка):

- ✓ надлъжно;
- ✓ напречно.

2. Според начина на работа:

- ✓ с една ръка;
- ✓ с две ръце;
  - – едновременно;
  - – последователно;
  - – с обременяване.

3. Според захвата:

- ✓ с цяла ръка;
- ✓ с пръсти;
- ✓ с палец;
- ✓ щипцевидно;
- ✓ плъзгащо;
- ✓ натисково.

Физиологично въздействие на похватите от четвъртия масажен начин - размачкване

- Размачкването е основният масажен начин за въздействие върху мускулите. В тренировъчния масаж е основен масажен начин.
- Вследствие дразненето на проприорецепторите, по рефлекторен път се повишава мускулният тонус, подобряват се съкратителната способност на мускула, неговата еластичност, сила и издръжливост.
- Размачкването е „пасивна гимнастика“ за мускулите и поддържа тяхната трофика и работоспособност при атрофия и обездвижване.
- Рефлекторно се разширяват работещите капиляри и се отваря нова капилярна мрежа, която не функционира в покой.

- Повишеното кръвооросяване и ускореният лимфоток подобряват храненето на мускула, активират обмяната на веществата и поддържат мускулатурата в добро функционално състояние.

Методични указания за изпълнението на похватите от размачкването

- Размачкването е най-трудният за изпълнение масажен начин и изисква добри технически умения.
- Трябва да въздейства на мускулите в дълбочина, без да предизвиква болка.
- Първите процедури започват с по-леко размачкване, за да може организмът да се адаптира.
- При бавно, плавно, ритмично размачкване се постига отпускане на мускулите (релаксиране). Ако желаем обаче да се повиши техният тонус, тогава похватите са по–силни и по–бързи.
- Размачкването започва от мястото на прехода, в който сухожилието преминава в мускул, тъй като там се натрупват продуктите от обмяната на веществата и по-дълго се задържат възпалителните процеси.
- След размачкването е необходимо да се направи изстискване или поглаждане.

Класификация на масажните похвати от размачкване

Основни похвати

1. Размачкване с една ръка:

- ✓ напречно на мускулните влакна:
  - преден ход;
  - заден ход.
- ✓ надлъжно на мускулните влакна.

2. Размачкване с две ръце едновременно:

- ✓ напречно на мускулните влакна;
- ✓ надлъжно на мускулните влакна.

3. Размачкване с две ръце последователно:

- ✓ напречно (двойно пръстеновидно) на мускулните влакна;
- ✓ надлъжно на мускулните влакна.

4. Размачкване с обременяване (двоен гриф).

5. Натисково размачкване с палец.

6. Щипцевидно размачкване (постъпателно или плъзгащо):

- ✓ с една ръка;
- ✓ с две ръце;
  - едновременно;
  - последователно;
  - с обременяване.

Допълнителни похвати

1. Валяне (за бедро и мишница).
2. Напластяване (за коремна област).
3. Омесване.
4. Разместване на паравертебралната мускулатура (с претъркаляне на дланта).
5. Ролиране.

ПЕТИ МАСАЖЕН НАЧИН – УДАРНО-ВИБРАЦИОННИ ТЕХНИКИ

В зависимост от техниката на изпълнение и физиологичния ефект похватите от този масажен начин се разделят на две групи - ***прекъснати вибрации (ударни похвати)*** и ***непрекъснати (същински) вибрации***.

Физиологично въздействие на ударните похвати

- Ударните похвати предизвикват съкращение на миофибрилите, което действа тонизиращо върху мускулите и повишава техния тонус.
- Приложени за кратко, с малка сила и ритмично, те предизвикват успокояващ ефект.
- Интензивно изпълнени, ускоряват кръвообращението и храненето не само на повърхността, но и на дълбоко разположените тъкани. Предизвикват силна хиперемия.
- Ударните похвати имат изразен загряващ и трофичен ефект.

Методични указания за изпълнение на ударните похвати

- За повърхностно, леко и нежно въздействие се изпълняват движения само от пръстите.
- За средна степен на въздействие движенията са от китките.
- За дълбоко въздействие се включват движения от лакътните стави.
- След като се нанесе ударът, ръцете веднага се повдигат от масирания участък, за да не предизвикват болка.
- Ударните похвати винаги се изпълняват по посока на венозния и лимфния ток, ритмично и без да се задържат на едно място.
- На ставите, в зоната на бъбреците, на места с костен ръб и в зоните с незащитени вътрешни органи не се изпълняват ударни похвати.
- Ударните техники не се прилагат във възстановителния масаж и при предстартова треска.

Класификация на ударните похвати

1. Пляскане
2. Напляскване
3. Попляскване
4. Потупкване
5. Сечене
6. Похлопване
7. Душ-потупкване
8. Чертане
9. Кълване
10. Барабанене
11. Пунктиране
12. Пощипване.

Видове непрекъснати (същински) вибрации

1. В зависимост от частта, с която се изпълняват:

- ✓ с възглавничката:
  - на един пръст;
  - на повече пръсти;
- ✓ с проксималните междуфалангеални стави:
- ✓ с цяла длан;

- ✓ с едната или с двете ръце, едновременно или последователно.

2. Според дълбочината на проникване:

- ✓ повърхностно;
- ✓ дълбоко.

3. Според начина на изпълнение:

- ✓ директна вибрация;
- ✓ индиректна вибрация;
- ✓ с обременяване.

4. Според движението на ръката:

- ✓ стабилна вибрация;
- ✓ лабилна вибрация.

Физиологично въздействие на непрекъснати (същински) вибрации

- Вибрациите има успокояващ и релаксиращ ефект.
- Усилват отслабналите рефлекси. Действат отморяващо и обезболяващо.
- Въздействат както на ЦНС, така и на периферната и вегетативната нервна система.
- Променят проводимостта на сетивните и двигателните нерви.
- Успокояват психиката и намаляват общото напрежение на мускулите.
- Усилват секрецията на жлезистите органи.
- Разширяват се периферните кръвоносни съдове, подобрява се оттичането на лимфата и на венозната кръв, което подхранва по-добре тъканите.
- Ускоряват се метаболитните и регенеративните процеси.
- Подпомагат и ускоряват натрупването на калус след фрактури.

Методични указания за изпълнение на непрекъснати (същински) вибрации

- Вибрациите са най-уморителните похвати и изискват предварителна подготовка.
- За практиката е необходимо ръчната вибрация да достигне честота 200–300 вибрации в минута.
- Една точка се обработва 5–10 сек от 5 до 10 пъти в един сеанс.
- Вибрацията не трябва да бъде болезнена.
- Степента на проникване в дълбочина зависи от силата на изпълнение и от ъгъла, под който се въздейства.

Класификация на непрекъснати (същински) вибрации

1. Полюляване:

- ✓ лабилно;
- ✓ стабилно.

2. Локална (точкова) вибрация.

3. Разтърсване на крайниците.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Колко са масажните начини? Избройте ги.
2. Каква е последователността на масажните начини при масаж на мускулите?
3. Каква е последователността на масажните начини при обработване на ставите?

3 ТЕМА. РАЗДЕЛ III. КЛАСИФИКАЦИЯ НА СПОРТНИЯ МАСАЖ

1. Класификация на спортния масаж, същност, особености и методика за провеждане. Съчетаване на апаратен масаж, водни процедури, сауна и класически мануален масаж.

2. Масаж на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище.

3. Масаж на долни, горни крайници, гърди и корем.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

1. Класификация на спортния масаж, същност, особености и методика за провеждане. Съчетаване на апаратен масаж, водни процедури, сауна и класически мануален масаж

Класификация на спортния масаж

I. Тренировъчен масаж

1. Общ тренировъчен масаж
2. Частичен тренировъчен масаж

II. Предварителен масаж

1. Общ предварителен масаж
2. Предстартов масаж:

а) масаж при предстартова треска;
б) масаж при предстартова апатия;
в) масаж при спортисти с хладка кожа;
г) масаж при състояние на боева готовност.

III. Възстановителен масаж

1. Възстановителен масаж в почивките между натоварванията – между отделните рундове, геймове, полувремена на състезанията; при двукратни, трикратни тренировки през деня.

2. Възстановителен масаж след тренировъчни занимания – с високо натоварване и различни контроли.

3. Възстановителен масаж в отделните дни на състезанието – при многоетапни състезания и турнири.

4. Възстановителен след състезателен масаж.

IV. Масаж при спортни травми

Спортният масаж е много важна част от спортно-тренировъчния процес и е пряко свързан със спортните резултати и доброто физическо състояние на спортистите.

Какво представлява спортният масаж?

Спортният масаж е специална масажна техника, разработена да помогне на активно спортуващите да подготвят телата си преди спортни занимания, да се възстановят след спортно натоварване, да подобрят качеството на тренировъчния процес и да преодолеят предстартовите състояния. Той използва основни и допълнителни похвати, подобни на тези при класическия масаж, но модифицирани така, че да изпълнят конкретните цели на вида спортен масаж и спецификата на спорта, който се практикува.

Общите цели на спортния масаж са:

- Да се подготви спортистът за върхови натоварвания.
- Да се премахне умората и по-бързо възстановяване.
- Да се намали напрежението в мускулите.
- Да се подобри гъвкавостта на мускулите и сухожилията, за да се избегнат наранявания и травми.
- Да се премахнат дискомфортът и болката.

Методиката на спортния масаж се определя според особеностите на вида спорт (като винаги се акцентира върху най-натоварените звена на опорно-двигателния апарат и върху звената, които най-често се травмират), от периодите на тренировъчния и състезателния цикъл, от индивидуалните особености и моментното състояние на спортиста, поносимост към натоварване, тип нервна система, прекарани травми. Само по такъв начин могат да се подберат правилно масажните начини и похвати с цел повишаване на спортните постижения и резултати. Освен това има и допълнителни фактори, които определят различията в методиката на масажа за отделните спортове – променяща се обстановка, климатът, температурата на въздуха, храненията и почивките през деня, умора след пътуване, боледуване и временни неразположения, професионални и семейни преживявания.

❖ АПАРАТЕН МАСАЖ

В съвременния свят, с развитието на технологиите и механизацията в спортната практика, навлизат все повече апаратните масажи, но колкото и да са усъвършенствани, те не могат да заместят човешката ръка. Обикновено те допълват ръчния масаж, като в някои случаи засилват действието му. Могат да се приложат и като самостоятелна процедура.

Основни понятия:
- ✓ *Класификация на спортния масаж*
- ✓ *Апаратен масаж*
- ✓ *Водни процедури*

У нас са приети три основни вида апаратен масаж, изградени на три основни принципа: механомасаж, пневмомасаж, хидромасаж.

- **Механомасаж**

Вибрационен масаж

Основният масажен похват, който се възпроизвежда от апаратите, е *вибрацията*. Тя се получава вследствие на механични колебания. Тези колебания имат определена *честота* (брой трептения в секунди), която се измерва в Hz и *амплитуда* (големина на отклонението). Вибрацията може да се приложи *частично* и *общо* за цялото тяло.

Механичната вибрация оказва физиологично влияние върху човешкия организъм чрез дразнене на екстеро- и проприорецепторите, намиращи се в кожата, мускулите и сухожилията.

Физиологичен ефект

1) Предизвиква нервно-рефлекторни реакции.

2) Активира окислително-редукционните процеси в мускулите, премахва умората, възстановява работоспособността, действа ободряващо и премахва нервно-мускулното напрежение.

3) В зависимост от честотата вибрационният масаж може да има релаксиращо и тонизиращо действие.

4) Вибрационният масаж подобрява нервно-хуморалните процеси, активира функцията на жлезите с вътрешна секреция, вегетативната и централната нервна система.

5) Вибрациите до 50 Hz имат успокояващо-обезболяващ ефект.

6) В лечебния и спортния масаж най-често се използват вибрации с честоти от 10 до 200 Hz.

Методични указания

1) Продължителността на частичния вибрационен масаж е от 3 до 8 минути, а за общия масаж до 15–20 мин.

2) Методиката на вибрационния масаж наподобява похватите на ръчния масаж – поглаждане, изстискване, разтриване, вибрации. Движенията на наконечника са – праволинейни, спираловидни, зигзаговидни, лабилна вибрация или стабилна вибрация.

3) При предозиране вибрациите имат и отрицателен ефект, т.нар. вибрационна болест, изразена в съдово-двигателни разстройства, главоболие, тремор, световъртеж и др.

❖ ПНЕВМОМАСАЖ

За прилагане на пневмомасаж се използват апарати, които променят въздушното налягане, за да въздействат върху човешкия организъм.

Баромасаж

Апаратите за баромасаж могат да създадат компресия и декомпресия в границите от 500 до 1500 mmHg. Гумени маншети се закрепват за крайниците, последователно. Повишеното въздушно налягане в тях упражнява циркулярен натиск (компресия) върху подлежащите тъкани. Променливото налягане придвижва тъканните течности от периферията към центъра. Подпомага екстракардиалните фактори. Има подчертан оттичащ ефект. Прилага се за разнасяне на отоци. Продължителността на процедурата е от 15 до 20 мин. Прилага се два пъти седмично.

Вакуум масаж

И в тази група апаратите имат голямо разнообразие, като се започне от обикновената вендуза до вакуум апаратите, съчетани с електролечение. Вакуум масажът се осъществява чрез засмукване на въздух и създаване на отрицателно налягане от въздушна турбина и достига до 200 mmHg. От апарата излизат четири маркуча, към които са прикрепени камбанки (гумени вендузи) с различна големина според площта на третираната зона. Дозировката е 10–15 мин с импулсен режим на работа.

Вендузотерапия

Вендузите, които се използват днес, представляват малки чаши с овална форма, които под влияние на механичен или топлинен натиск засмукват кожата на мястото, където са поставени. Така се предизвиква приток на кръв към третирания

участък. Обикновено се поставят на гърба, корема, по раменете или бедрата. Времето за третиране на участък варира от няколко минути до 10–15 минути. След вендузотерапия пациентът се оставя да лежи, за да се задържи топлината в тялото, или най-подходящо е да се приложи вечер преди лягане.

Физиологично въздействие:

Вендузотерапията оказва релаксиращ ефект– намалява безсънието, стреса, включително се препоръчва като допълваща методика при много заболявания, за повишаване на имунната система, засилва кръвообращението и лимфния дренаж, предизвиква рефлекторни реакции, подобрява трофиката на тъканите, разнася отоците. Терапията води до намаляване на болковата симптоматика и отпускане на мускулатурата. Това е причината да се прилага много често при спортисти за по-бързо възстановяване.

Лечението с вендузи е **противопоказно** за лица с високо кръвно налягане, кръвоизливи, кожни раздразнения, варикозни (разширени) вени. Освен това вендузите не се поставят в областта на сърцето, лимфните възли и млечните жлези. Съществуват различни техники за вендузотерапия:

1. Статична (неподвижна) вендуза – които плътно прилепват към тялото.
2. Плъзгаща се (динамична) вендуза – при който предварително третираната зона се обработва с масла.
3. Пулсираща вендузна терапия с използване на специализирани апарати (вакуум масаж) и други.
4. Отхлупваща се вендуза.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Какви видове апаратни масажи познавате?
2. В какво се изразява физиологичният ефект на вендузотерапията?

❖ ВОДНИ ПРОЦЕДУРИ (ХИДРОМАСАЖ)

Хидромасажът намира широко приложение в лечебната и спортно-възстановителната практика. Разнообразни са средствата, с които се прилага. Те могат да бъдат:

Душове:

- ✓ общи и локални, с постоянна и променлива температура;
- ✓ статични и подвижни;
- ✓ с ниско, средно и високо налягане;
- ✓ шотландски душ (контрастен) и др.

Водолечебни процедури, съчетани с ръчен, четков и механичен масаж:

- ✓ обтриване (фрикция);
- ✓ подводен четков масаж или ръчен масаж;
- ✓ четков масаж под душ;
- ✓ подводен душов масаж (тангентор);
- ✓ вибрационна вана и др.

Студените и хладките процедури имат силно възбуждащо (ободряващо) действие върху нервната система, повишават работоспособността, засилват процесите на обмяната на веществата и активират кръвообращението. Топлата вода има успокояващ, релаксиращ ефект, с усещане за приятна умора и предразполагане към сън. Горещата вода първоначално води до активиращо, възбуждащо, вазодилатиращо (разширяващо) въздействие, а след това до вялост, обща слабост и умора.

Подводен душов масаж (тангентор). Той е най-често използваният хидромасаж в практиката. За провеждането му е необходим апарат, представляващ електрическа водна помпа, която чрез смукателен маркуч поема вода от ваната и през изпускателен наконечник я изтласква под налягане от 4 до 8 атмосфери. У нас се използват апарати „Тангентор 4" и „Тангентор 8". Преди да започне масажът, човек лежи спокойно 5–6 мин, за да се адаптира към водната среда и да се релаксира. В началото на цялото тяло се прилага подготвителен масаж със слабо налягане на водната струя. След това се концентрира върху проблемния участък. Струята се насочва косо и постепенно се изправя. Чрез наконечника водната струя извършва праволинейно надлъжно и напречно с кръгообразни, спираловидни, наслагващи се движения, от дистално към проксимално по хода на масажните линии. При движенията на наконечника водната струя придвижва и води кожна гънка по тялото. Това зачервява тъканите и активира кръвообращението. Има оттичащ ефект, стимулира обмяната и трофиката на веществата.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Какви видове водни процедури се използват за възстановяване в спорта?

❖ САУНА

Възникнала преди повече от 200 години във Финландия, сауната намира все по-широко приложение като превантивна мярка и лечебно средство при редица заболявания, а също и в спорта. Сауната служи както за преодоляване на последиците от пренапрежения и свръхнатоварвания, така и за повишаване на физическата и спортната работоспособност.

През последните години все повече нараства необходимостта от комплексни възстановителни процедури, насочени към запазване на здравето на спортистите. Съвременните изисквания към тях водят до постоянно нарастване на физическите и психическите им натоварвания, като успоредно с това се увеличава и умората. Сауната има своето място в спорта, защото чрез нея могат да се реализират не само по-високи постижения, но и да се ускорят възстановителните процеси след тренировъчните и състезателните натоварвания. Сауната се явява неразделна част от физическата подготовка на спортистите и заема постоянно място в техните програми. Редовното ѝ ползване носи разтоварване, почивка, възстановяване и създава възможности за трениране функциите на невро-вегетативните и хормоналните регулационни кръгове. На нея гледат като допълнително тренировъчно средство. Тя в никакъв случай не може да замести спортната тренировка, но създава само по-добри условия за нейното провеждане и повишава ефективността ѝ. Според някои специалисти сауната представлява въведение в периодите на активна спортна тренировка и важен мост към периодите на почивка и възстановяване.

Сауната представлява баня със сух, горещ въздух. Температурата в нея варира между 70 и 120° С, а влажността на въздуха не надвишава 10–12%.

Физиологично въздействие:

Сауната активира всички жизнени процеси в организма на спортиста. Сухият и горещ въздух въздейства върху кожата – основният ефекторен орган на физическата терморегулация, чийто най-мощен механизъм е изпотяването. Отделянето на вода и минерални соли с потта влияе благоприятно върху обмяната на веществата.

Отстраняват се продуктите на умората, отпадните метаболити, намалява се напрежението в мускулите и те омекват и се релаксират. Ускореният кръвоток в кожата и подобреното кожно дишане водят до по-голямото ѝ насищане с кислород, което стимулира окислително-редукционните процеси. Така в кожата настъпват повече защитни елементи, повишава се и защитната функция на левкоцитите и се увеличава техният брой. Активира се и хуморалният имунитет чрез увеличеното количество на имуноглобулините. Сърцето започва да изтласква повече кръв – до 10 л (при покой е 5–6 л). Дишането на горещ въздух подобрява газообмена в белите дробове. Подобряването на кръвообращението води до намаляване на отоците, ако има такива. Разграждането на белтъчините и въглехидратите намалява, а на мастите се усилва.

От особена важност за спортната дейност са динамичните промени във вегетативната нервна система, предизвикани от сауната и от последващите я охлаждащи душове. В тази връзка определено значение има последователността при провеждането на тренировъчните занятия и сауната.

Масажът, като част от комплексната сауна, релаксира добре мускулите, снема болката и умората, подобрява подвижността на ставите и еластичността на връзките, премахва напрежението и неприятните усещания, подобрява обменните процеси, възстановява функцията на сърдечносъдовата и дихателната система.

Сауната се провежда 4–5 часа след натоварване и в методиката са включени 2–3 влизания при следната последователност: първо влизане за 10–15 мин, следва студен душ 15–20 сек с температура на водата 12° С (чешмяна вода), втори престой – 5–6 мин, студен душ, трето влизане – 5–6 мин и отново студен душ. След това се прилага масажната процедура, която може да е ръчен масаж или подводен апаратен масаж с тангентор.

Масажът е общ, прави се със сапун, за да се осигури добра плъзгаемост за ръцете, или с пчелен мед, който допълва въздействието на масажа с биологичноактивните си вещества, резорбиращи се от кожата, а оттам в целия организъм.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. В какво се изразява физиологичният ефект на сауната?

2. Масаж на гръб, шийно-раменна, поясна област и седалище

Масажът на гърба включва врата с раменния пояс и поясната област. Изходното положение (И.П.) на масажирания е лег по корем, с масажно валяче под глезенните стави. Горните крайници са свободно отведени до тялото и са леко сгънати в лакътни стави. При масаж на отделните части на тялото трябва добре да се познават релефът на мускулатурата и посоката на движение на лимфата. Масажиращият стои от дългата страна на кушетката. Гърбът се масажира едновременно или последователно. Броят на масажните линии винаги се определя от големината на масажираната площ. Използват се основни и допълнителни техники от всички масажни начини.

За **масаж на шийно-раменния пояс** И.П. на масажирания е същото – лег, но двете ръце са под челото. Масажните линии започват от основата на черепа и се насочват надолу до IV–V гръден прешлен (средата на лопатките), оттам встрани към раменните стави. Работи се и от късата, и от дългата страна на кушетката и се използват основни и допълнителни техники от всички масажни начини. Масажът на шийно-раменна област може да се извърши и от седнало положение.

Масаж на поясна област. Зоната, която се масажира, започва от края на плаващите ребра до вертикалната седалищна цепка. Основно се използват техники от поглаждане и разтриване. Поглаждането е концентрично, плоскостно – с едната или с двете ръце едновременно, последователно и във вид на осмица. Разтрива се предимно с двете ръце едновременно, спираловидно и праволинейно с основата на дланта, с палци и с пръсти. От допълнителните техники се използват водене на кожна гънка, разтягане и събиране и др.

Масаж на седалищна област. И.П. е същото – лег, обработват се седалищна област с тазобедрени стави двустранно. Масажните линии са косо насочени от седалищната цепка и седалищната гънка към страничната линия на торса, по посока на лимфотока. Използват се основни и допълнителни техники от всички масажни начини.

3. Масаж на долни, горни крайници, гърди и корем

Масаж на долен крайник. Масажът започва от И.П. лег, като се обработва близколежащият долен крайник. Третирането на частите е от проксимално към дистално – започва се от бедрото, колянна става, подбедрица, глезен и се завършва с ходилото. Следва обработване на другия долен крайник. След това масажираният се обръща в положение на тилен лег (по гръб). Поставя се малка възглавница под главата и масажен валяк под коленете. Масажът продължава по предната страна на долния крайник в следната последователност: гръбна страна на ходило, глезенна става, предно-външната страна на подбедрицата, колянна става и бедро. По същия начин се масажира и другият долен крайник, като се прехвърляме от едноименната му страна. Така долните крайници се масажират последователно във всяко изходно положение. Използват се основни и допълнителни техники от всички масажни начини за мускули и стави.

Масаж на горен крайник. Масажът на горния крайник се извършва в две И.П. – тилен лег и седеж. Крайникът се отвежда 25–30^0 от тялото, а лакътната става е сгъната 15–20^0 и се поддържа в определена позиция при масажирането на отделните части. В И.П. седеж крайникът на масажирания се поставя в релаксирана поза на височината на гърдите върху маса. Горният крайник се масажира посменно от двете страни (вътрешна – на мускулите сгъвачи, и външна – на мускулите разгъвачи). Първо се масажира гръбната страна на ръката, китка, предмишница, лакътна става и раменна става. Последователно се обработват и външната и вътрешната страна на горните крайници. По същия начин се масажира и другият горен крайник, като се прехвърляме от едноименната му страна. Използват се основни и допълнителни техники от всички масажни начини за мускули и стави.

Масаж на гърди и корем. Масажът на гърдите се прилага на гръдните и междуребрените мускули. И.П е тилен лег. Двете гръдни половини могат да се работят последователно и едновременно. Извършват се основните техники от поглаждането (плоскостно, финско, обхващащо), като движенията започват от долния ръб на ребрата, нагоре и встрани към мишничните ямки. Изстискването на гръдните мускули се прави по хода на лимфотока. Разтриването се осъществява с основните похвати. Междуребрените мускули се разтриват с възглавничките на пръстите праволинейно, спираловидно и стъпаловидно. Размачкването е предимно върху гръдните мускули. От ударните похвати най-подходящи са лекото потупкване и душ-потупкване. Големите гръдни мускули се полюляват едновременно и масажът завършва с поглаждане.

Масаж на коремна област. И.П. е тилен лег, долните крайници са сгънати, така че ходилата са стъпили на кушетката. По този начин коремните мускули са напълно релаксирани. Масажът започва с допълнителни похвати за поглаждане на корема. Разтриването се изпълнява с основата на дланта или с възглавничките на пръстите. Правите коремни мускули се размачкват щипцевидно, а косите – напречно. При наличие на мастни натрупвания се прави напластяване. Масажът завършва със стабилна вибрация и поглаждане.

4 ТЕМА. РАЗДЕЛ IV. ВИДОВЕ МАСАЖ

1. Предварителен масаж и самомасаж.
2. Общ тренировъчен масаж.
3. Възстановителен масаж и масаж при спортни травми.

СЪДЪРЖАНИЕ НА ТЕМАТА

Видове масаж. Все още няма единна класификация на различните видове масаж. Всяка класификация се приема условно. Класификацията, разпространена у нас, е следната:

I. Лечебен масаж

1. Класически масаж
2. Рефлекторен масаж – мускулен, периостален, съединителнотъканен, сегментарен и др.
3. Древноизточни масажи – точков масаж (акупресура), зонов масаж, аурикуломасаж и др.
4. Специализирани масажи на някои органи – храносмилателни, полови, отделителни
5. Апаратен масаж – механомасаж, вибрационен масаж, хидромасаж, пневмомасаж и др.
6. Други масажи – фасциален масаж, мобилизиращ масаж, манипулативен масаж

II. Спортен масаж

1. Предварителен масаж
2. Тренировъчен масаж
3. Възстановителен масаж
4. Масаж при спортни травми

III. Хигиенен масаж

1. Тонизиращ масаж
2. Профилактичен масаж
3. Самомасаж
4. Козметичен масаж

Основни понятия:
- ✓ *Видове масаж*
- ✓ *Предварителен масаж*
- ✓ *Тренировъчен масаж*
- ✓ *Възстановителен масаж*
- ✓ *Масаж при спортни травми*

- **ПРЕДВАРИТЕЛЕН МАСАЖ (ПРЕДСТАРТОВ)** – най-често се прилага 30–40 мин преди старта на състезанието, като **целта** му е да се затопли (загрее) организмът и така по-бързо да се работи, да се тонизира (или успокои) и да се премахне болката, ако е необходимо.

Силата на предстартовите реакции зависи от типа висша нервна дейност и от степента на тренираност. В зависимост от степента на възбудимост предстартовите реакции се делят на: предстартова треска, състояние на „хладка“ кожа, предстартова апатия и състояние на боева готовност. Методиката на предстартовия масаж е в зависимост от предстартовото състояние на спортиста. Продължителността му е 5–10 до 20–30 мин, като може да се практикува и като самомасаж.

Предстартова треска

Характеризира се със засилване на възбудните процеси и вегетативните реакции. Пулсът, артериалното налягане, кръвната захар, обмяната на веществата, температурата на тялото, диурезата и белодробната вентилация се повишават. Състезателите са психически неустойчиви и лесно могат да преминат от крайна еуфория до потиснатост. Тази свръхвъзбуда води до преждевременно изразходване на енергия, фалстартове, снижение на постиженията и неправилна тактика.

Целта на масажа е да нормализира нервно-психическото състояние на спортиста. Разтриването се изпълнява в бавно темпо, ритмично с малък натиск, като се редува многократно с поглаждане и непрекъсната вибрация.

Предстартова апатия

Характеризира се с преобладаване на задръжните процеси. Спортистите са вяли, апатични, със забавен и неточни реакции, нямат желание да се състезават. Някои вегетативни функции остават повишени, което се изразява в повишения пулс, увеличеното артериално налягане и др., и колкото по-късно се прояви това състояние, толкова по-трудно е да се излезе от него. Понякога се налага провеждането на два по-продължителни сеанса.

Масажът е тонизиращ и цели премахването на задръжните огнища в ЦНС. Използват се масажните начини разтриване, размачкване и прекъснати вибрации. Похватите се изпълняват в бързо темпо, енергично, на големи площи. Добър ефект се получава при многократното редуване на размачкването и ударните похвати.

Голямо значение има и словесното въздействие на масажиста. Да се вдъхне увереност във възможностите на спортиста и да се надъха за добро представяне.

Много добър тонизиращ ефект има масажът на ушната мида. Този вид масаж произлиза от Китай и се нарича аурикулотерапия. Чрез него стимулираме активните точки, разположени по ухото, които са над 200. В много спортове треньорите прилагат този масаж (борба, щанги, бойни спортове и др.)

Масаж при „хладка“ кожа

Това предстартово състояние се дължи на условни рефлекси, действащи превъзбуждащо в кората на главния мозък. Типично е за плувци и за зимните спортове. Предизвиква влошена обмяна на мускулите, намалена съгласуваност на движенията и се отразява отрицателно върху спортните постижения. Прилага се затоплящ масаж. Задачите му са да се уравновесят основните корови процеси, да се разширят и запълнят капилярите, да се преодолее чувството за студ.

Масажът се прави енергично, в бързо темпо. Подобрява кръвообращението в отделните части, подложени на охлаждане по време на състезанието, бързо и дълбоко загрява мускулите и увеличава съкратителната им способност. Температурата на тялото се повишава, мускулите и връзките стават по-еластични, работоспособни и устойчиви на травми.

В загряващия масаж основен начин е разтриването, което се изпълнява бързо и ритмично. Редува се с поглаждане, размачкване и ударни техники. Масажът трябва да завърши 2–3 минути преди старта. Може да се направи и през дрехи, но ако са от естествена материя.

Състояние на боева готовност

При него се наблюдава увеличена подвижност и сила на коровите процеси, с преобладаване на възбудния процес. Това е най-благоприятното предстартово състояние и зависи най-вече от степента на тренираност (физическа и психическа) и от

натрупания професионален опит на състезателя. Спортистът е готов, има желание да се състезава и да се представи по най-добрия начин. Целта на масажа е да дозагрее и подготви състезателя за предстоящото натоварване, като пести силите му.

Прилага се мобилизиращ или загряващ масаж, насочен към мускулните групи и стави, които ще участват най-активно в състезанието. Използват се всички масажни начини. Характерно за мобилизиращия масаж е редуването на тонизиращи и успокояващи похвати. Изпълняват се дълбоко, без да причиняват болка, в умерено темпо, без напрежение.

В съвременната спортна практика като мобилизиращ се прилага ударният тонизиращ масаж. Той повишава тонуса, еластичността и силата на мускулите, затова се прилага най-вече през тренировъчния период.

Много често с цел бързо загряване и дълго поддържане на локална топлина загряващият предстартов масаж се осъществява с **намазващи средства.** Силно загряващите мазила се препоръчват само за локално приложение в определени малки зони или точки, в ставите, които са най-натоварени в конкретния спорт, и в някои болезнени участъци. Те не бива да се използват за големи мускулни групи и зони за масаж, защото предизвикват силно разширяване на кожните капиляри. Притокът на кръв към тях многократно се увеличава, но тъканите в дълбочина остават недостатъчно кръвоснабдени. Състезателите имат чувството, че са загрели добре и са готови за предстоящото натоварване. Започват бързо и рязко на високи обороти, което често води до травми в недобре оросените меки тъкани.

През последните години някои специалисти препоръчват предварителният масаж да се прилага с лед или това е т.нар. **криотерапия**. Чрез нея се засилва обмяната на веществата и се увеличава отделянето на топлина. Локално кръвообращението се ускорява, подобрява се храненето на тъканите и се отстраняват спазмите. В спортната практика се прилага предимно като поглаждане с ледено блокче (до 5–10 мин), крио-спрейове или поставяне на компреси.

Предварителният масаж е свързан със специално загряване. В зависимост от индивидуалните особености на спортиста, вида спорт и периодизацията на тренировъчните натоварвания той може да се прилага преди, след или по време на специалното загряване. Опитно е доказано, че предварителният масаж има най-добър ефект, ако физическото натоварване започне не по-късно от 5–10 мин след него.

Задачи:

- Да се допълни специалното загряване, като се пести енергията на състезателя.
- Да се предпази от травми.
- Да се регулират възбудните и задръжните процеси в ЦНС.
- Да се преодолеят неблагоприятните предстартови състояния и да се доведе до състояние на „боева готовност".

Методични указания:

- Методиката на масажа зависи от предстартовото състояние, особеностите на спорта, моментното състояние на спортиста (неразположение, болка, дискомфорт), температура на средата (зала, плувен басейн, на открито) и т.н.
- Основният масажен похват е разтриването, което заема 50% от общото време, като в зависимост от индивидуалните особености и спорта се подбират масажните техники, тяхното редуване и броят на повторенията.

Физиологично действие

- Подобрява се кръвообращението, бързо настъпва преразпределение на кръвта и лимфата към най-натоварените части на тялото.
- Загрява стави и мускули и повишава локално температурата с 2–3º С, с ефект върху общото загряване на тялото.
- Ускорява процесите на сърдечносъдовата и дихателната система.
- Повишава се снабдяването на тъканите с хранителни вещества и кислород, повлиява се обмяната на веществата и се улесняват биохимичните процеси.
- Регулират се нервните процеси, ускоряват се двигателните реакции и се подобрява работоспособността.

Самомасаж. Той е добро средство за загряване при спортисти, за премахване на умората след натоварване, с лечебна и възстановителна цел. Може да бъде общ и частичен, ръчен и апаратен. Изходното положение за самомасаж трябва да бъде такова, че мускулатурата, която ще се масажира, да не е напрегната и да е удобна за работа. Трудно достъпни за самомасажа са мускулите на гърба и задната повърхност на рамото. Масажните похвати, които се прилагат, са същите, както при класическия масаж, само че изпълнението им се видоизменя в зависимост от частта, която се масажира, и възможностите на ръката. Продължителността му е 15–20 мин. За провеждането му не са необходими специални условия.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Каква е целта на предварителния масаж?
2. Какви предстартови състояния познавате?

- **ТРЕНИРОВЪЧЕН МАСАЖ** – представлява съществена част от тренировъчния процес и е едно от основните средства в спортната тренировка.

Неговата основна **цел** е за кратко време да се подготви спортистът за максимално високи постижения при минимална загуба на психо-физическа енергия.

Задачи:

- Да се подобрят общата и специалната работоспособност чрез функционални промени
- Да се подобрят стойностните показатели на нервно-мускулния апарат - особено на най-натоварените мускули и стави.
- По-бързо да се навлезе в спортна форма, както и по-дълго да се поддържа високо ниво.

Методични указания:

- Тренировъчен масаж се прави около 5–8 до 12 часа след приключване на тренировката в зависимост от тренировъчния режим.
- Между тренировъчния масаж и тренировката трябва да има интервал от 1,5 до 4 часа.
- Тренировъчният масаж допълва тренировката и/или я замества, когато поради някаква причина състезателят не може да тренира (контузия, временно неразположение, умора).
- В седмичния тренировъчен цикъл се редуват общ и частичен масаж. Времетраенето му е в зависимост от теглото и соматотипа на спортиста. Частичният масаж е с времетраене от 5–10 до 25–30 мин, а общият – от 40 до 60 и повече мин.

- Последователността на общия масаж е различна, но най-често се започва от гръбно-вратната зона, откъдето излизат гръбначномозъчните нерви, продължава се към седалището, задна страна на долни крайници, а след това предна част на долни крайници, горни крайници, гръдна и коремна област.
- Частичният тренировъчен масаж започва от сегмента на гръбначния стълб, инервиращ съответната зона, и включва най-натоварените мускулни групи и стави за конкретния вид спорт.
- Методиката се обуславя от задачите на тренировката, вида спорт, характера на натоварване, индивидуални особености на спортиста и др.
- Прилага се най-често в почивните дни или когато състезателят не може да направи тренировка поради контузия или прекарано заболяване, както и при по-продължителни пътувания.
- Включват се всички основни и допълнителни похвати от спортния масаж, като акцентът основно е върху размачкването. Той заема 50% от общото време на масажа.

Физиологично действие:

- Максимално усъвършенстване на дейността на централната нервна система.
- Укрепване и подобряване на общото състояние на всички органи и системи.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Каква е целта на тренировъчния масаж?
2. Какво е физиологичното въздействие на тренировъчния масаж?

- ВЪЗСТАНОВИТЕЛЕН МАСАЖ - най-често се прилага след тренировка или състезание, или по време на почивките като микровъзстановяване. Възстановителен е този вид спортен масаж, който се прилага след каквото и да е натоварване (физическо или умствено) и при каквато и да е умора.

Целта му е максимално бързото възстановяване на всички жизнени функции, възвръщане на силите и премахване на умората.

Задачи:

- Да преодолее кислородната недостатъчност.
- Да зареди и балансира енергийно спортиста.
- Да намали мускулното напрежение и да подобри функцията на ставно-свързочния апарат.
- Да се възстанови и повиши работоспособността.
- Да премахне болката (ако има такава).

Възстановителният масаж е няколко вида:

1) Междурундов (в почивките между натоварванията; изпълнява се при – бокс, борба, в спортните игри между отделните полувремена, геймове и т.н.).

За бързо възстановяване може да бъде от 20–30 сек, при по-продължителна почивка може да се удължи до 10–15мин. Изходното положение е седеж или лег, по възможност с повдигнати долни крайници. Прилагат се предимно полюляване, разтърсване и валяне на крайниците.

2) Междуетапен масаж в отделните дни на състезанието – при многоетапни състезания и турнири (автомобилизъм, колоездене, гимнастика, лека атлетика, спортни игри и др.). Масажът се изпълнява в два сеанса и се съчетава с топлинни процедури – душ, сауна или хидромасаж.

Първият сеанс е краткотраен (с продължителност 10–15 мин), провежда се 2–3 часа след състезанието с цел да подпомогне окисляването на млечната киселина в най-натоварените мускулни групи.

Вторият сеанс се прилага преди сън (с продължителност 30–40 мин), за да се ускори отделянето на метаболитните продукти, да се успокои психиката на състезателя и да се подобри сънят му.

3) Масаж след състезание

Ако състезателят не е много уморен, първият сеанс се провежда вечерта преди сън (след топъл душ, сауна или хидромасаж) и е частичен, а вторият се прави на другия ден и е общ масаж на цяло тяло. При по-продължителни и изтощителни натоварвания масажът се включва след 1–2 денонощия.

Методични указания:

- Приложението на възстановителния масаж е строго индивидуално и зависи от характера на натоварването (обем, интензивност, продължителност), от състоянието на спортиста, регламента на състезанието и броя на участията.
- Масажът не се прилага веднага след натоварването. Изчаква се нормализиране на всички жизнени показатели – честота на дишане, пулс, кръвно налягане, цвят на кожата и др.
- Масажът е с продължителност в зависимост от това кога се прилага, като за бързо възстановяване може да бъде от 20–30 сек до 5–6 мин.
- При по-продължителни и изтощителни натоварвания масажът се включва след 1–2 денонощия.
- Основният масажен похват е изстискването, което заема 50% от общото време, като останалите 50% се разпределят за техники на разтриване, леко размачкване, вибрации и поглаждане.
- Не се прилагат силови техники и ударни похвати.
- Разтрива се бавно, ритмично и без голям натиск.
- Акцентира се винаги върху мускулите и ставите, които са най-натоварени в съответния спорт, на залавните места на мускулите и на местата, където мускулът преминава в сухожилие, тъй като там се натрупват метаболитните продукти.
- Използват се неутрални (подхранващи) намазващи средства – масла, кремове, емулсии, билкови екстракти и др.
- Възстановителният масаж е с по-висока ефективност, когато се предхожда от топлинни и водни процедури (от 3–5 до 10 мин; душове, вани, сауна, парна баня, подводен масаж и др.).
- При натрупано психическо и физическо напрежение задължително се включват и масаж на главата, и точков масаж.

Физиологично действие:

- Регулиране на възбудно-задръжните процеси в кората на главния мозък.
- Подобряване на кръво- и лимфообращението.
- Подобрява се храненето в тъканите, снабдяване**то им с кислород и обмяната на веществата.**
- Ускорява се отделянето на метаболитните продукти.
- Възвръща и подобрява работоспособността.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Каква е целта на възстановителния масаж?
2. Какво е физиологичното въздействие на възстановителния масаж?

- МАСАЖ ПРИ СПОРТНИ ТРАВМИ

В тези случаи масажът има своята специфика и зависи от тежестта на травмата или заболяването и от индивидуалните особености на организма за самовъзстановяване. Този масаж е незаменимо помощно средство както за ускоряване на възстановяването, така и за профилактика на спортния травматизъм.

Целта на масажа след травми (лечебен) е да се ускори лечебно-възстановителният процес и да предпази спортиста от рецидив на травмите.

Задачи:

- Да се намали и премахне болката.
- Да се ускорят кръво- и лимфообращението.
- Да се преодолеят застойните явления, да се намали и премахне отокът.
- Да се ускорят регенеративните процеси в засегнатите тъкани около травмирания участък.
- Да се възстанови функционалната годност на опорно-двигателния апарат.

Методични указания:

- Крайникът се поставя в отточно физиологично положение.
- Точен подбор на похватите и оптимално дозиране в зависимост от степента на травмата, индивидуалното състояние на спортиста и тактилния усет на масажиста.
- Постепенно увеличаване на силата и времетраенето на прилаганите масажни техники.
- При липса на имобилизация масажът започва от **сегмента на гръбначния стълб**, който инервира травмирания участък, след това се масажира частта **над мястото на травмата** (енергично с много изстискване и разтриване), следва обработка на частта **под мястото на травмата** и накрая – **локално въздействие върху травмираната зона** (щадящо и постъпателно от периферията към центъра).
- Съчетаване на масажа с други помощни и физикални средства – компреси, апликации, водни и електропроцедури, намазващи лечебни средства, медикаментозно лечение и др.

* В първите часове след травмата мястото се охлажда (студен компрес, криотерапия и др.). Като спре кръвоизливът (след 24 или 48 часа), се преминава към загряващи компреси, физикални процедури – електрофореза, ултразвук, лазер, магнит, кинезитерапия, масаж и др. Най-добър резултат се постига, когато масажът е съчетан с физикална терапия и кинезитерапия.

Физиологично действие:

- Активна кожна хиперемия (зачервяване на кожата).
- Активизиране на мускулните съкращения
- Понижаване на чувствителността на периферните нерви и повлияване на болковата симптоматика.
- Подобряване на кръвооросяването, трофиката и обмяната на веществата в масажираната област.
- Активизиране на калосообразуването (при фрактури).
- Ускоряване резорбцията на отока и кръвоизлива.
- Профилактика на усложненията.

ВЪПРОСИ ЗА САМОПОДГОТОВКА

1. Каква е последователността на методиката при масаж на спортни травми?
2. Какво е физиологичното въздействие на масаж при спортни травми?

ТЕСТ 1
ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „ЗНАНИЕ“ ПО ТЕМА „СПОРТЕН МАСАЖ“

1. **Посочете какви видове бива масажът според начина на приложение – ръчен, апаратен и комбиниран:**

   - ☐ А) разтоварващ
   - ☐ Б) комбиниран
   - ☐ В) специализиран
   - ☐ Г) апаратен
   - ☐ Д) ръчен

2. **Посочете какви видове бива масажът според формата си на приложение – общ, частичен, самомасаж:**

   - ☐ А) общ масаж
   - ☐ Б) специализиран масаж
   - ☐ В) частичен масаж
   - ☐ Г) самомасаж
   - ☐ Д) апаратурен масаж

3. **Посочете при кои състояния на организма спортният масаж има противопоказания за приложение:**

   - ☐ А) при температура над 37°
   - ☐ Б) при мускулни болки
   - ☐ В) при възпалителни процеси
   - ☐ Г) след тренировка
   - ☐ Д) при кръвоизливи
   - ☐ Е) след състезание
   - ☐ Ж) при голямо изтощение

4. **Посочете при масаж на мускулите в каква последователност се подреждат масажните начини, като поставите цифрите от 1 до 7 след всеки от изброените похвати:**

   А. Поглаждане ☐
   Б. Разтриване ☐
   В. Размачкване ☐
   Г. Ударни похвати ☐
   Д. Изстискване ☐
   Е. Поглаждане ☐
   Ж. Непрекъснати вибрации ☐

5. Посочете кои от масажните похвати се използват при масаж на стави:

- ☐ А) поглаждане
- ☐ Б) изстискване
- ☐ В) разтриване
- ☐ Г) размачкване
- ☐ Д) движения
- ☐ Е) ударни похвати

6. Посочете кой е най-лекият по сила масажен начин, с който се почиства кожата и се подготвя организмът за следващите, по-силно въздействащи похвати:

- ☐ А) разтриване
- ☐ Б) размачкване
- ☐ В) поглаждане
- ☐ Г) изстискване

7. Посочете към кой от основните масажни похвати спада „рендосването“:

- ☐ А) поглаждане
- ☐ Б) размачкване
- ☐ В) разтриване

8. Посочете кои допълнителни похвати се отнасят към основния похват размачкване:

- ☐ А) омесване
- ☐ Б) пилене
- ☐ В) валяне
- ☐ Г) напластяване
- ☐ Д) водене на кожна гънка
- ☐ Е) голяма щипка

9. Посочете какви са целите на масажа след травми (лечебен):

- ☐ а) да се ускори лечебно-възстановителният процес
- ☐ б) да се забавят регенеративните процеси в засегнатите тъкани около травмирания участък
- ☐ в) да се намалят кръвообращението и лимфообращението
- ☐ г) да предпази спортиста от рецидив на травмите

10. Посочете какво се извършва в първите часове след спортна травмата:

- ☐ А) травмираното място се охлажда веднага
- ☐ Б) травмираното място се затопля веднага
- ☐ В) прилага се самолечение
- ☐ Г) прилага се разтриване

ТЕСТ 2
ВЪПРОСИ ОТ РАВНИЩЕ „РАЗБИРАНЕ“ ПО ТЕМА „СПОРТЕН МАСАЖ“

1. Отбележете само верните твърдения за основните похвати при спортния масаж:

☐ а) Възстановителен масаж не се прилага в почивките между натоварванията

☐ б) Ударните похвати винаги се изпълняват по посока на венозния и лимфния ток, ритмично и без да се задържат на едно място

☐ в) Ударните техники не се прилагат във възстановителния масаж и при предстартова треска

☐ г) Поглаждането е „пасивна гимнастика“ за мускулите и поддържа тяхната трофика и работоспособност при атрофия и обездвижване

☐ д) Кръговото разтриване се използва предимно за глезенни стави, след травми и в лечебния масаж

2 . Тренировъчният масаж представлява съществена част от тренировъчния процес и е едно от основните средства в спортната тренировка. Каква е неговата основна цел?

Отговор: .....

.....

.....

3. У нас са приети три основни вида апаратен масаж, изградени на три основни принципа: механомасаж, пневмомасаж, хидромасаж, които са посочени вляво с буквите А, Б и В. Вдясно са изброени техни вариации с цифри. В отговора напишете коя цифра към коя буква се отнася.

А) МЕХАНОМАСАЖ	1. ТАНГЕНТОР
Б) ПНЕВМОМАСАЖ	2. БАРОМАСАЖ
В) ХИДРОМАСАЖ	3. ВИБРАЦИОНЕН МАСАЖ
	4. ВАКУУМ МАСАЖ
	5. САУНА
	6. ВЕНДУЗОТЕРАПИЯ

Отговор:

За А) .....

За Б) .....

За В) .....

4. Допълнете методичните указания за изпълнението на похватите от размачкването:

☐ **А)** Трябва да въздейства на мускулите в ....., без да предизвиква .....

☐ **Б)** Първите процедури започват с ..... размачкване, за да може организмът да се адаптира

☐ **В)** Ако желаем да се повиши тонусът на мускулите, тогава похватите са .....

☐ **Г)** Размачкването започва от мястото на прехода, в който ..... преминава в мускул, тъй като там се натрупват продуктите от обмяната на веществата и по-дълго се задържат възпалителните процеси

☐ Д) След размачкването е необходимо да се направи ..... или .....

5. Възстановителният масаж е няколко вида. Свържете посочения вид с неговата специфика, като посочите към всяка цифра на видовете възстановителен масаж буквата на неговата характеристика:

А) Първият сеанс се провежда вечерта преди сън (след топъл душ, сауна или хидромасаж) и е частичен, а вторият се прави на другия ден и е общ масаж на цяло тяло. При по-продължителни и изтощителни натоварвания масажът се включва след 1–2 денонощия.

Б) За бързо възстановяване може да бъде от 20–30 сек, при по-продължителна почивка може да се удължи до 10–15 мин. Изходното положение е седеж или лег, по възможност с повдигнати долни крайници. Прилагат се предимно полюляване, разтърсване и валяне на крайниците.

В) Масажът се изпълнява в два сеанса и се съчетава с топлинни процедури. Първият сеанс е краткотраен (с продължителност 10–15 мин), провежда се 2–3 часа след състезанието, за да подпомогне окисляването на млечната киселина в най-натоварените мускулни групи. Вторият сеанс се прилага преди сън (с продължителност 30–40 мин), за да се ускори отделянето на метаболитните продукти, да се успокои психиката на състезателя и да се подобри сънят му.

1) МЕЖДУРУНДОВ МАСАЖ

2) МЕЖДУЕТАПЕН МАСАЖ

3) МАСАЖ СЛЕД СЪСТЕЗАНИЕ

Отговор: за 1) ..... за 2) ..... за 3) .....

ЛИТЕРАТУРА

1. Гатев, С. Сауна. Медицина и физкултура, София, 1988.
2. Горанова, З., Г. Маркова-Старейшинска, Л. Крайджикова. Масаж. НСА Издателско-печатна база, София, 2000.
3. Горанова, З., Л. Крайджикова. Точков масаж в спорта. НСА, Издателско-печатна база, София, 1991.
4. Желев, В., Л. Крайджикова. Масаж – хигиенен, спортен, лечебен и козметичен. Авангард Прима, София, 2009.
5. Желев, В., Л. Крайджикова, М. Войников. Масаж. Авангард Прима, София, 2006.
6. Краев, Т. и кол. Лечебен масаж и постизометрична релаксация. София, 2006.
7. Манчева, Н., Г. Марковска, М. Банков. Спортен масаж. Учебник за студенти от ВИФ, III издание, Медицина и физкултура, София, 1962.