

ЛЕКЦІЯ 1

Фізіологічні механізми дії масажу

Учені різних країн ще в середині минулого століття почали вивчати фізіологічну суть різносторонньої дії масажу на організм людини. В даний час розрізняють три основні механізми дії.

1.Механічний шлях сприяє поліпшенню еластичності тканин, прискорюючи потік крові і утворення тепла при терті, очищенню шкіри від клітин поверхневого шару, що омертвіли.

2.Гуморальний механізм обумовлений тим, що при механічному роздратуванні шкіри і м'язів гормони, що знаходяться в них, переходять в активну форму, впливають (через кров) на всі органи і системи і підвищують їх працездатність.

3.Нервово-рефлекторний – основний механізм, за допомогою якого механічні роздратування передаються в центральну нервову систему і можуть регулювати її функціональний стан в потрібному напрямі, – заспокоюючи або збуджуючи.

При проведенні масажу всі ці механізми діють одночасно, як цілеспрямовано, так і на організм в цілому.

Масаж сприяє видаленню з шкіри верхніх шарів, що омертвіли, тим самим покращуючи дихання і підсилюючи видільні процеси; розширенню кровоносних судин шкіри, покращуючи живлення шкіри і розташованих в ній сальних залоз. Це у свою чергу приводить до підвищення захисних механізмів шкіри. В результаті енергійних прийомів підвищується температура шкіри; це має велике значення для спортсменів, виступаючих на змаганнях або тих, що тренуються в холодну пору року. Відчуття ознобу може негативно позначитися не лише на психіці спортсмена, але і на кровопостачанні м'язів; зменшення їх еластичності, скоротності незрідка призводить до значного зниження працездатності м'язів, а інколи і до травм.

В процесі тренувальних занять спортсмени удосконалюють всі системи організму, добиваючись максимальної і координованої їх працездатності, необхідної для успішного виступу на змаганнях. Дія на будь-який орган або

систему засобами фізичної культури здійснюється безпосередньо через м'язову систему.

Пристаючи до масажу, необхідно чітко уявляти, як впливає той або інший масажний прийом на масажований м'яз; лише тоді можна розраховувати на позитивний ефект масажу у кожному конкретному випадку.

Унаслідок масажу збільшується кровообіг в м'язах, покращується їх живлення. Такі м'язи перед початком роботи будуть краще забезпечені продуктами харчування і, отже, виявляться у вигідніших умовах, ніж немасажовані. Крім того, під дією масажу підвищується температура м'язів, що, як відомо (Н.Н. Яковлев, 1955), сприяє поліпшенню окислювальних процесів, тобто енергійніше і повноцінно згорають живильні речовини, звільняючи велику кількість енергії.

Під дією масажу збільшується лімфообіг в м'язах, що у свою чергу сприяє як доставці продуктів харчування до працюючого м'яза, так і видаленню з нього продуктів розпаду. Проводячи масажні маніпуляції в одному напрямі, ми тим самим можемо сприяти видаленню з м'язів продуктів обміну, що накопичилися під час роботи, сприяючи відновленню їх працездатності.

Масаж може підвищити або знизити здібність м'язів до скорочень, зняти надмірне збудження залежно від вживаних прийомів, їх тривалості і інтенсивності.

Найявне в деяких літературних джерелах твердження, що під дією масажу збільшується сила м'язів, вірно лише по відношенню до м'язів, що втратили унаслідок якого-небудь захворювання колишню силу скорочення. У спортивній практиці масаж може сприяти збільшенню сили м'яза в період його відновлення після праці до стомлення. В цьому випадку масаж як засіб відновлення має велике значення (І.М. Саркізов-Серазіні, 1953; А.Ф. Вербов, 1966; В.Л. Федоров, 1971; А.А. Бірюков, 1972; А.Н. Бурових, 1973, 1977).

Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи полягає в прискоренні відтоку венозної крові і лімфи від масажованих органів. Посилення потоку крові і лімфи в місці масажу викликає посилення кровообігу і лімфообігу в сусідніх ділянках, а також у віддаленіших венах і артеріях. Цей момент поважно враховувати в тому випадку, якщо чого-небудь (травми, захворювання) не можна масажувати окремі ділянки тіла.

Під дією масажу збільшується число «відкритих» капілярів, що приводить до кращого постачання масажованої ділянки киснем, а отже, і кращому протіканню окислювально-відновних процесів. Якщо число відкритих

капілярів в м'язі, що знаходиться у спокої, рівне приблизно 150-250 мм², то при масажі це число доходить до 1400 мм². Природно, це приводить до кращого живлення м'яза і відновлення його працездатності.

Масаж надає вплив на в'язково-суглобовий апарат, покращуючи його кровообіг і тим самим покращуючи живлення тканин, а також активізує секрецію синовіальної рідини, а при надлишковій кількості (набряках, випотах і ін.) сприяє її розсмоктуванню.

Покращуючи живлення (трофіку) тканин суглобів, масаж служить засобом запобігання у спортсменів пошкоджень хрящової тканини і тим самим виникнення артрозу. Крім того, масаж покращує основну функцію суглобів – передавати інформацію центральної нервової системи про основні параметри виконуваного руху (сила, швидкість, напрям, прискорення) за допомогою поліпшення збудливості рецепторного апарату в'язок і сухожилок м'язів.

За допомогою масажу можна збільшити амплітуду рухів в суглобі або відновити її, якщо вона чого-небудь зменшена.

Різні прийоми масажу по-різному (збуджуючи або заспокійливо) впливають на периферичну і центральну нервову систему.

На периферичну нервову систему можна впливати безпосередньо, перш за все дратуючи поверхнево лежачі рецептори шкіри і м'язів. Крім того, безпосередньо можна надавати дію і на деякі нервові стволи в місці їх близькості до поверхні шкіри, а також нервові сплетення або корінці спинномозкових нервів. Дратуючи нервові закінчення або стволи нервів, можна підвищувати або знижувати їх збудливість, покращувати провідність, знімати больові відчуття. Так, відомо, що при легкому погладженні або вібрації больові відчуття притупляються. При розтиранні зменшується біль в запальних ділянках нервових закінчень (радикуліт, ішіас). Енергійні прийоми (удари, різкі натискання) дають протилежний ефект: підвищується збудливість нервових закінчень.

Дія масажу на центральну нервову систему здійснюється опосередковано – через периферичні її відділи. Імпульси від роздратувань периферичних відділів в шкірі або м'язах поступають по доцентрових (аферентних) нервах в кору великих півкуль, де і викликають певну реакцію. Якщо імпульси ритмічні, повільні, неінтенсивні, збудливість кори знижується: розслабляються м'язи, з'являється відчуття сонливості, млявості, знімається збудження, що є раніше. Навпаки, часті і енергійні, великі по силі роздратування викликають відчуття легкого збудження, підвищення тону організму.

Гігієнічні основи масажу

Ефект масажу залежить від дотримання основних гігієнічних вимог. До них відносяться: 1) створення необхідних умов для проведення масажу; 2) дотримання гігієнічних вимог, що пред'являються до масажиста і масажованого; 3) використання кремів і розтирань при масажі з дотриманням правил їх вживання; 4) дотримання показань і протипоказань до масажу.

Умови проведення масажу

Спортивний масаж краще проводити в закритих, добре освітлених приміщеннях при температурі повітря не нижче 22-25°C на напівм'якій або твердій кушетці, накритій чистим простирадлом. Масажований повинен лежати на кушетці в положенні з максимально розслабленими м'язами. При масажі м'язів задньої поверхні ніг і спини масажований лягає на живіт, під ноги в області гомілковостопного суглоба підкладається валик заввишки 10-15 см. При масажі м'язів спини, сідничних м'язів і поперекової області руки масажованого лежать уздовж тулуба.

При масажі м'язів передньої поверхні тулуба масажований лягає на спину, під голову підкладається валик. Для кращого розслаблення м'язів ніг валик можна підкласти під коліна. При масажі м'язів живота ноги згинаються в колінах.

Якщо масаж проводиться в умовах змагань і немає можливості укласти масажованого на кушетку, можна пристосувати диван або лаву.

Безпосередньо перед змаганнями масаж проводять прямо на майданчику або в роздягальні. В цьому випадку масажованого усаджують на стілець або на горбок, підклавши простирадло або одяг. Необхідно пам'ятати, що масажований повинен знаходитися завжди в положенні, при якому можливе розслаблення.

Протипоказання до масажу

Не дивлячись на широкі свідчення до використання масажу, спортсмену і тренеру незрідка у відсутність лікаря доводиться вирішувати, чи можна використовувати масаж в даному випадку. Масаж проводити не

рекомендується: при забрудненій шкірі, її роздратуванні, різних захворюваннях шкіри (фурункульоз, лишай, екзема, флегмозний процес, запалення поверхневих лімфатичних судин), пошкодженнях шкіри (лише на цій ділянці), гнійниках (у будь-якому місці); гострих гарячкових станах і підвищеній температурі тіла; гострих запальних процесах; психозах і психічних розладах, надмірному збудженні або перевтомі після тривалого фізичного навантаження; запаленні вен, тромбозі і великих варикозних розширеннях вен, кровотечі і кровоточивості, геморагічному діатезі, припухлості в області лімфатичних вузлів.

Масаж живота не рекомендується при вагітності і менструації, грижі, відразу після їди, каміннях в жовчному міхурі і нирках.

Масажист повинен прислухатися до скарг масажованого і при необхідності направляти його на консультацію до лікаря.

Протипоказань лікувальному масажу значно більше, тому застосовувати його можна лише за призначенням лікаря (Н.А. Біла, 1974). При грибкових ураженнях шкіри ступней ніг масаж рук не протипоказаний, проте спортсмен повинен заздалегідь проконсультуватися з лікарем.

ЛЕКЦІЯ 2

ПРИЙОМИ МАСЖУ

Описана велика кількість прийомів масажу, проте в практичній роботі масажист використовує, як правило, декілька улюблених прийомів, якими він володіє досконало. У зв'язку з цим немає необхідності вивчати і використовувати велику кількість прийомів, що мають одну цільову спрямованість, оскільки ефективність масажу залежить не від кількості освоєних прийомів, а від правильного їх проведення. Тому в справжньому посібнику описані лише основні прийоми масажу. До них відносяться: 1) погладжування, 2) розтирання, 3) розминка, 4) вичавлювання, 5) ударні прийоми і вібрації.

Погладжування

Найпоширеніший прийом масажу – погладжування. З погладжування починають будь-який масаж, його виконують між різними прийомами масажу або закінчують сеанс масажу.

Погладжування покращує діяльність сальних і потових залоз, підвищує еластичність шкіри, її живлення, діє расслаблюючі на м'язи і знімає надмірне збудження. Ритмічне погладжування є ефективним беззаспокійливим засобом. У спорті погладжування застосовуються за наявності надмірного передстартового збудження, так званої передстартової лихоманки.

Погладжування повинне виконуватися плавно, ритмічно, без натискання на м'яз. При його проведенні необхідно дотримувати наступні правила.

1. Рука масажиста повинна пересуватися уздовж кровоносних судин по напрямку струму венозної крові і лімфи до найближчого лімфатичного вузла від периферії до центру.

2. Рух руки не має бути швидким або дуже повільним (5-6 см/с); його виконують спокійно, без ривків і поштовхів.

3. Рука масажиста не повинна прилипати до шкіри, а тиск на м'яз має бути найбільшим в його середині, лише трохи перевищуючи силу від тиску тягаря руки.

4. М'язи мають бути розслаблені.

Тривалість погладжування залежить від цільової спрямованості сеансу, складаючи від 5 до 50 % часу всього сеансу масажу.

Прийоми погладжування наступні: 1) погладжування однією рукою (ординарне); 2) погладжування двома руками (поперемінне і одночасне); 3) спіралевидне погладжування однією рукою; 4) концентричне погладжування в області суглобів.

Погладжування однією рукою. Цей прийом найбільш простий і виконується таким чином. Кисть руки масажиста з щільно зімкнутими чотирма пальцями обхватує м'яз в поперечному напрямі, в дистальному його відділі (наприклад, при погладжуванні литкового м'яза накладається на ахіллове сухожилля), і лежить так, що вказівний і великий палець знаходяться у напрямі руху руки. Потім рука від дистального кінця м'яза (від п'яти) вільно ковзає уздовж м'яза до підколінної ямки, тобто до найближчого лімфатичного вузла. Після цього рука відривається і рух повторюється. Аналогічним чином погладжуються всі м'язи, які можна повністю обхватити рукою.

Погладжування крупних м'язів (передня і задня поверхня стегна, сідничні м'язи і м'язи спини) однією рукою виконується в два або три прийоми. Так, при погладжуванні м'яза стегна перший рух слід проводити по внутрішній поверхні стегна, потім по центральній і по зовнішній. Так повторюється кілька разів.

При погладжуванні м'язів стегна і сідничних м'язів внутрішню поверхню потрібно масажувати обережно або не масажувати зовсім щоб уникнути роздратування статевих рецепторів.

Погладжування двома руками. Цей прийом також не викликає особливих труднощів і виконується таким чином.

При поперемінному погладжуванні кисті рук накладаються на м'яз, як при погладжуванні однією рукою, лише поперемінно. Спочатку накладається одна рука, як при ординарному погладжуванні, на дистальну ділянку і виконується рух, описаний вище. Після цього, як тільки рука, що виконує ординарне погладжування, закінчує рух, накладається друга рука і рухається в тому ж напрямі. Обидві руки щільно обхвачують м'яз, пальці зняті, кисть розслаблена. Аналогічно рухи виконуються і на крупних м'язах в двох або трьох напрямках.

Спіралевидне погладжування. Техніка виконання спіралевидного погладжування мало чим відрізняється від погладжування однією рукою. Рука щільно обхвачує м'яз, кисть розслаблена, проте рухи руки не прямолінійні, як при ординарному погладжуванні, а спіралевидні, кисть руки як би злегка вібрує або виконує спіралевидні рухи, не відриваючись від м'яза.

Концентричне погладжування. При виконанні цього прийому обидві руки масажиста щільно обхвачують суглоб (великі і вказівні пальці обох рук прилягають один до одного) і виробляють рухи, що нагадують погладжування кулі. При цьому кисті рук не відриваються від масажованої ділянки, а долоня щільно прилягає до поверхні суглоба. Концентричне погладжування застосовується при масажі гомілковостопного, колінного, ліктьового і плечового суглобів, частіше при травмах в області цих суглобів або необхідності розігрівання суглобів.

Розтирання

Розтирання є другим за значимістю після погладжування прийомом.

Цей прийом, так само, як і погладжування, сприяє слущиванню поверхневих шарів шкіри, що омертвіли, покращуючи її дихання, стимулює діяльність сальних і потових залоз, покращує кровообіг шкіри, її живлення. Розтирання є потужним засобом, сприяючим швидшому розсмоктуванню твердінь в м'язах, продуктів розпаду, що скупчилися після роботи м'язів, а також різних відкладень, випотів, кровозливів, що утворюються унаслідок захворювань або спортивних травм. Розтирання застосовується для розігрівання суглобів на змаганнях або тренуваннях в холодну погоду. Під дією

розтирання температура шкіри і поверхневих шарів м'язів збільшується на 2-5°C, що оберігає в'язки і м'язи від розтягувань, збільшує їх еластичність і амплітуду рухів.

При спортивних травмах розтирання сприяє розм'якшенню ексудату і відновленню рухливості суглобів (І.М. Саркизов-Серазіні, 1953; В.О. Васильєва, 1970).

Основні правила і особливості виконання цього прийому:

1. Розтирання може виконуватися на всіх напрямках і не обов'язково по ходу потоку венозної крові і лімфи. При цьому використовується значніша сила тиску на м'язи, чим при погладжуванні.

2. Розтирання є основним прийомом при масажі суглобів і необхідності розсмоктування різних твердінь в м'язах. Крім того, розтирання разом з пасивними і активними рухами є єдиним прийомом, що впливає на рухливість, міцність і еластичність суглобового апарату.

3. Всі прийоми розтирання можуть виконуватися прямолінійно, спіралевидно і колоподібно як однієї, так і двома руками одночасно або поперемінно. Крім того, будь-який прийом розтирання можна виконувати з обтяжінням, збільшуючи силу натискання руки на масажовану область, поклавши зверху другу руку.

4. Між прийомами розтирання виконуються погладжування.

5. Розтирання не повинне приводити до роздратування шкіри, для чого рекомендується використовувати змащуючі речовини, особливо якщо на масажованих ділянках є густий волосяний покрив.

6. При використанні змащуючих речовин і великій амплітуді розтирання надають дію в основному на шкіру і підшкірний жировий шар. Якщо необхідно розтерти м'язи або розм'якшити твердіння, що утворилися під шкірою, змащуючими речовинами краще не користуватися. Розтирання в цьому випадку проводиться на невеликих ділянках без енергійних зсувів пальців по шкірі. Пальці повинні глибоко проникнути під шкіру і як би шкірою розтерти підшкірні шари м'яза. Аналогічні розтирання проводяться при травмах суглобів, якщо необхідно збільшити еластичність зв'язкового апарату.

Прийоми розтирання. У спортивному масажі прийоми розтирання застосовуються як при масажі суглобів, так і при масажі м'язів. При масажі суглобів розтирання є основним прийомом. У практиці використовуються в основному наступні прийоми розтирання: 1) розтирання подушечками і

горбами великих пальців; 2) розтирання подушечками всіх пальців; 3) щипцеобразне розтирання.

Розтирання подушечками і горбами великих пальців проводиться на ахіллового сухожиллі, гомілковостопному, колінному і ліктьовому суглобах. З цією метою масажист чотирма пальцями обох рук підтримує масажований суглоб знизу, а подушечками великих пальців (долонна поверхня м'язів, що приводять великий палець) масажує в'язки і сухожилля суглоба. Рухи можуть виконуватися прямолінійно, колоподібно або по спіралі.

Розтирання подушечками всіх пальців може виконуватися двома різними способами залежно від положення руки масажиста. У першому випадку розтирання суглоба робиться подушечками чотирьох пальців, а один великий палець служить опорою. Масажист обхвачує суглоб з одного боку великим пальцем, а з іншого всіма іншими, після чого починає масажувати одну з поверхонь суглоба чотирма пальцями. Рухи при цьому можуть бути прямолінійними, по спіралі або по колу, як, наприклад, при масажі кісточок. Для збільшення сили тиску прийом можна виконувати з обтяженням, поклавши зверху на чотири пальці пальці іншої руки. Великий палець залишається на місці. Інколи цей прийом називають «розтирання подушечками пальців з опорою на один (великий) палець».

Другий варіант цього прийому виконується так само, як описано вище, лише опорою служать чотири пальці, а масаж проводиться подушечкою одного великого пальця.

Прийом можна застосовувати для масажу гомілковостопного, колінного, ліктьового і плечового суглобів.

Щипцеобразне розтирання. Пальці рук масажиста набувають форми «щипців», тобто великий і останні чотири пальці випрямляються паралельно один одному. У такому положенні їх накладають на сухожилля і виробляються подовжні або поперечні рухи з просуванням руки уподовж або впоперек сухожиль. Якщо цей прийом виконується на колінному або ліктьовому суглобі, його називають «арка» (І.М. Саркизов-Серазіні, 1953).

Часто масаж колінного або плечового суглоба, а також тильної поверхні стопи проводиться двома руками.

Розтирання м'язів проводиться з метою зігрівання м'язів і шкіри або прискорення процесів розсмоктування випотів ексудатів і інших твердинь в поверхнево лежачих м'язах або під шкірою.

Залежно від цільової спрямованості обирають ті або інші прийоми. Так, при зігріванні м'язів рекомендується використовувати прийоми розтирання підставою долоні або гребенеподібний.

Розтирання підставою долоні. Це найбільш поширений і легко здійснимий прийом. Використовують його при розтиранні м'язів спини, грудей, стегон, сідничних м'язів; пальці підведені догори, після цього починають енергійне прямолінійне, спіралевидне або кругове розтирання всього масажованого м'яза в різних напрямках. При цьому, якщо необхідно лише підвищити температуру шкіри, розтирання проводиться енергійно, але без великої сили натискання. Для розтирання більш глибоколежачих шарів м'язів проводиться розтирання з обтяжинням. При цьому одна рука накладається на іншу, рухи менш енергійні, проводиться розтирання м'язів як би шкірою, яка зміщується під рукою масажиста.

Розтирання подушечками пальців має ту перевагу, що за допомогою пальців можна детально відмасажувати дрібні групи м'язів, а також більш глибоко проникнути в м'язи. Виконується прийом таким чином. Рука масажиста накладається уподовж або впоперек м'яза; опорою служить підстава долоні або великий палець, а подушечки чотирьох пальців, зміщуючи шкіру, розтирають підшкірні шари м'язів і в'язок. Рука повільно просувається вперед. Прийом можна виконувати з обтяжинням. Використовується в основному для масажу крупних м'язів).

Подушечками пальців масажують також поперекову область і міжреберні проміжки. Починають масажувати далекую по відношенню до масажиста область попереку. Подушечки всіх чотирьох пальців накладаються на область попереку біля крижа. Пальці масажиста розташовуються біля остистих відростків під кутом 45-60°. Обертальними рухами (свердління) пальці поступово просуваються впоперек крижово-остистих м'язів до ділянки живота. При цьому, як тільки пальці пройдуть валик крижово-остистого м'яза, вся долоня щільно лягає на м'язи попереку і вільно зісковзує вниз до паху. Рухи краще виконувати з обтяжинням другою рукою. У спеціальній літературі цей прийом прийнято називати «буравчики».

Розтирання міжреберних проміжків проводиться приблизно так само, як і області попереку. Руки накладаються таким чином, що подушечки чотирьох пальців доводяться на міжреберні проміжки. Рух починається від остистих відростків хребта у бік грудей на далекій стороні спини. Щоб не стомлювалася рука масажиста, прийом краще виконувати з обтяжинням, а для того, щоб

виключити роздратування шкіри масажованого, рухи краще виконувати по спіралі.

Гребенеподібне розтирання. Техніка виконання прийому така ж, як і при погладжуванні: пальці стислі в кулак, масаж проводиться ребром, що утворюється від зігнутих фаланг. Частіше всього цей прийом використовується при розтиранні м'язів, покритих щільними фасціями (підшовна область стопи, гомілкові м'язи, зовнішня поверхня стегон, сідничні м'язи) або значним жировим прошарком. Рухи проводяться прямолінійно, спіралевидно і колоподібно.

Знань описаних вище прийомів цілком достатньо для правильного і ефективного розтирання всіх суглобів і м'язів.

Розминання

В результаті розминання з м'язів швидше віддаляються продукти розпаду, що скупчуються під час роботи, посилюється кровообіг як в поверхнево лежачих, так і в глибоких м'язах.

Під дією розминання покращується рухливість сухожилів і зв'язкового апарату, розсмоктування різних твердинь в м'язах, підвищується тонус м'язів, і вони швидше відновлюють свою працездатність.

Напрямок руху руки масажиста відповідає напрямку струму венозної крові і лімфи від периферії до центру до найближчого лімфатичного вузла.

У спортивній практиці використовують два варіанти розминань – класичне і фінське. У класичному варіанті розминання проводиться всією кистю руки масажиста, тоді як у фінському – лише одним великим пальцем. При класичному розминанні рука масажиста захоплює м'яз і, як би відокремлюючи його від кістки, розминає в пальцях, тоді як при фінському м'яз не відділяється від кісткового ложа, а, навпаки, одним великим пальцем придавлюється до кістки і розминається круговими рухами з просуванням руки вперед.

При проведенні будь-якого варіанту розминання необхідно дотримуватися наступних основних правил:

1. При розминанні м'язи масажованого мають бути максимально розслаблені.
2. Розминання проводиться в повільному темпі.
3. Рука масажиста повинна просуватися плавно, без різких ривків, поштовхів, натискань, скручувань, не заподіюючи болю масажованому.

4. Рука масажиста повинна щільно обхвачувати м'яз і, не випускаючи його, проводити розминання від дистального відділу до місця прикріплення.

5. При масажі крупних м'язових груп, а також всіх м'язів, які відносно легко підводяться від кісткового ложа, краще використовувати прийоми класичного варіанту розминання. При розминанні плоских м'язів, м'язів, покритих щільними фасціями, і коротких м'язів краще скористатися фінським варіантом.

Прийоми розминання. У літературі, а також в практиці масажу можна зустріти найрізноманітніші прийоми розминання. Проте найбільш часто вживані і ефективні наступні: 1) розминання однією рукою (ординарне); 2) розминання двома руками («подвійне кільце»); 3) довге розминання («ялиночка»).

Розминання однією рукою. Це найпростіший прийом, але для правильного його виконання необхідне певне тренування. Рука накладається, як і при ординарному погладженні, вперек м'яза в дистальному його відділі і щільно його обхвачує. Потім масажист як би прагне підвести м'яз з кісткового ложа і розім'яти його між великим пальцем і чотирма. При цьому рука просувається вперед, не відриваючись від м'яза. Рухи мають бути не хапальні, а обертальні з просуванням вперед. Чотири пальці завжди разом, щільно стислі.

Прийом можна застосовувати для масажу всіх довгих м'язів, що легко відділяються від кісткового ложа. Якщо рука не може повністю обхватити м'яз, як, наприклад, на стегні, та розминання проводиться в двох-трьох напрямках. В цьому випадку кисть масажиста повинна захоплювати якомога більше м'язів («повна рука м'язів»).

При проведенні розминання слід уникати щипкових рухів і роздратування волосяного покриву.

Розминання двома руками, подвійне кільцеве розминання, є найбільш ефективним прийомом розминання при масажі литкових м'язів і м'язів стегна.

Обидві руки масажиста щільно обхвачують масажований м'яз в місці його початку, починають почергові кругові рухи з просуванням вперед. При цьому дуже поважно, щоб м'яз не вислизав з рук і рухи були не різкими перехоплюючими, а ковзаючими. Іншими словами, руки рухаються так, щоб міжтканинна рідина могла просуватися лише в одному напрямі – від периферії до центру. Під час розминання потрібно стежити, щоб руки не розходилися дуже далеко одна від одної.

Довге розминання («ялиночка») застосовується в основному для масажу литкових м'язів, м'язів стегна і плеча. Масажист стає ззаду масажованого і двома руками підводить м'яз чотирма пальцями, великі ж пальці накладаються зверху і ялинкообразним рухом розминають м'яз. При цьому великі пальці обох рук не відриваються від м'яза, а пересуваються ковзаючими круговими рухами, як би розсовуючи м'язові волокна в сторони.

Фінське розминання дає можливість глибше проникнути в м'яз і детально відмасажувати окремі його ділянки.

Проте, поряд з вказаними перевагами, фінське розминання має і недоліки. Найбільш істотні з них наступні:

1. Розминання одним пальцем таких крупних м'язів, як м'язи стегна, процес дуже трудомісткий.
2. Недостатньо відпрацьована техніка проведення може привести до дуже хворобливих відчуттів.
3. Цей вид розминання в меншій мірі сприяє просуванню крові і лімфи, а також виведенню продуктів розпаду з м'язів.

Не дивлячись на вказані недоліки, фінське розминання є незамінним прийомом при масажі плоских м'язів, які важко підвести від кістки (спина, гомілкові м'язи), і м'язів, покритих щільними фасціями. Техніка виконання цього прийому наступна. Рука масажиста накладається на м'яз уперек так, щоб великий палець лежав уздовж напрямку руху. Натискаючи великим пальцем на м'яз і притискаючи його до кістки, починають обертальні спіралевидні рухи з просуванням руки вперед. Обертання великого пальця проводиться від себе. Для збільшення сили тиску на м'яз великий палець масажуючої руки можна обтяжувати іншою рукою, допомагаючи при цьому проводити обертальні рухи.

Подвійний гриф виконується аналогічно прийому розминання однією рукою, лише для більшої сили тиску рука, яка захоплює і підводить м'яз, обтяжується зверху іншою рукою. Прийом застосовується при масажі крупних м'язів (м'язи стегна і сідничні м'язи).

Валяння

Валяння – прийом, що поєднує розминання, розтирання і трушення. Застосовується при масажі стегна і плеча.

Валяння м'язів стегна виконується таким чином. Масажований лежить на спині, масажована нога зігнута в коліні. Масажист обхвачує м'язи стегна з

внутрішнього і зовнішнього боку, злегка здавлює їх і потім круговими рухами просуває руки від коліна до пахової області.

Вичавлювання

Даний прийом, впливаючи на глибші тканини, сприяє, за даними А.А. Бірюкова (1972), швидшому прогріванню жирової клітковини і м'язової тканини, збудженню нервових рецепторних апаратів, закладених в периферичному шарі м'язів, сухожиль, судин, в підшкірній жировій клітковині. Встановлено, що при вичавлюванні відбувається енергійне «спорожнення» кровоносних і лімфатичних судин, підвищення температури тіла в місці вичавлювання на 1,5°C (А.А. Бірюков і А.А. Бахарева, 1974, 1975). Вичавлювання є одним з основних прийомів (від 60 до 70 %) відновного масажу в умовах лазні. Його раціонально використовувати як відразу після навантаження, так і під час наступних сеансів. По класифікації А.А Бірюкова, К.А. Кафарова (1979), вичавлювання підрозділяється на поперечне, ребром долоні, однієї і двома руками (з обтяжинням).

Вичавлювання проводиться при масажі м'язів гомілки, стегон, довгих м'язів спини (в хребта) у напрямку до щонайширших м'язів, великого грудного м'яза, плечей (з боку лица лежачого на спині), шиї.

Поперечне вичавлювання здійснюється двома способами. У першому випадку кисть встановлюється впоперек масажованої ділянки, а великим пальцем і горбом його здійснюється вичавлювання. У другому варіанті вичавлювання проводиться ребром долоні; при цьому один великий палець притискається до вказівного, кисть рухається вперед, пальці розслаблені і злегка зігнуті.

Вичавлювання однією рукою виконується в основному горбом великого пальця і підставою долоні. При цьому великий палець притиснутий до вказівного, а чотири останніх злегка відведені убік і знаходяться в розслабленому стані. Вичавлювання двома руками проводиться за допомогою накладення на тильну частину масажуючої кисті впоперек обтяжуючої руки так, щоб край кисті з боку мізинця розташовувався над горбом великого пальця. Великий палець при обтяжинні щільно притискається до вказівного. В умовах лазні із застосуванням мила, а також кремів, розтирань ефективно проводити вичавлювання подушечками

великого пальця однієї руки і одночасно великими пальцями обох рук на трапецієвидних м'язах шиї .

Ударні прийоми

До ударних прийомів відносяться побиття, поплескування і рублення. Дія цих прийомів на м'язи, судини і нервові закінчення різна залежно від сили, частоти і тривалості удару, що завдається.

Так, дуже часті і досить інтенсивні удари викликають збудження м'язів і нервової системи. Кровоносні судини розширюються (з'являється почервоніння), підвищується тонус м'язів і їх скоротлива здатність. Рідкі і неінтенсивні удари сприяють зниженню тонусу м'язів і нервового збудження. Ударні прийоми використовуються залежно від мети окремого сеансу масажу. Всі прийоми можна виконувати, завдаючи ударів від кисті, від ліктя і від плеча, тобто з різною амплітудою руху руки, від чого також залежить сила удару і його дія на масажованого.

Поплескування виконується кистю із стислими в кулак пальцями. Ударів завдаються впоперек м'язових волокон розслабленою кистю. При цьому має бути ляскаючий звук. Частота 60-80 ударів в хвилину.

Побиття також виконується кистю із стислими в кулак пальцями, кисть розслаблена. Ударів завдаються впоперек м'язових волокон кистю з боку мізинця. Частота 150-200 ударів в хвилину.

Рублення виконується уздовж м'язових волокон. Пальці при рубленні злегка розведені і розслаблені. Ударів завдаються різким хльосканням кисті з просуванням руки уздовж м'яза. Частота рухів максимальна.

Трушення

Трушення застосовується в основному при масажі м'язів гомілки, стегна, сідничних і щонайширших м'язів спини. Цей прийом сприяє кращому розслабленню м'язів, знімає стомлення і збудження м'яза. Проводиться зазвичай в кінці сеансу масажу. М'язи при трушенні мають бути розслаблені. Виконується цей прийом таким чином: масажист бере масажованого однією рукою і легкими рухами з одного боку в інший трусить м'яз.

ЛЕКЦІЯ 3

ВИДИ МАСАЖУ

Класичний масаж – найбільш розроблений і поширений в практиці спортивного тренування вид масажу. Класичний масаж увібрав в себе те краще, що є в практиці різних видів масажу. Техніка його найбільш раціональна і досконала (основні прийоми описані нами вище), а методика заснована на сучасних наукових даних. Подальший опис видів і варіантів масажу, використовуваних в практиці тренування спортсменів різної спеціалізації, буде засновано на методичних принципах класичного масажу.

Всі вищеописані види ручного і механічного масажу, виходячи в кожному випадку з конкретних завдань, можуть проводитися в різних варіантах (гігієнічний, косметичний, спортивний і лікувальний).

Гігієнічний масаж застосовується для профілактики захворювань, збереження і підвищення працездатності або функції окремих органів. Може проводитися у вигляді приватного масажу окремих ділянок тіла або загального масажу, як масажистом, так і самим спортсменом. Тривалість сеансу 10-15 хвилин. Використовуються вищеописані технічні прийоми.

Одним з поширених варіантів гігієнічного масажу є розтирання тіла жорстким рушником. Часто гігієнічний масаж поєднується з уранішньою зарядкою і водними процедурами. У спортивній практиці його можна використовувати для підвищення загального тону організму і поліпшення працездатності.

Спортивним масажем є сукупність масажних маніпуляцій і прийомів, сприяючих фізичному вдосконаленню спортсмена, направлених на боротьбу із стомленням, підвищення спортивної працездатності, нарешті, як лікувальний засіб при різних спортивних травмах, пошкодженнях і захворюваннях (І.М. Саркизов-Серазіні, 1963). Спортивний масаж проводиться в наступних варіантах: тренувальний, попередній, відновний, лікувальний (при спортивних травмах).

Тренувальний масаж застосовується в спортивному тренуванні як засіб, сприяючий досягненню спортивних результатів. Це один з видів тренування або його частина.

Попередній масаж виконується перед тренуванням або змаганнями і може проводитися у вигляді мобілізуючого, розминочного, зігріваючого, тонізуючого і заспокійливого сеансів (А.А. Бірюков, 1977).

Відновний масаж виконується після фізичного навантаження з метою нормалізації або прискорення відновних процесів. Сеанси можна проводити в ході тренувальних занять, після тренування або змагань і в кінці циклу.

Лікувальний масаж при травмах проводиться за призначенням лікаря в загальній системі реабілітаційних заходів.

Відновний масаж в ігрових видах спорту і єдиноборствах

Загальною тенденцією сучасного спортивного тренування в ігрових видах спорту і єдиноборствах є збільшення об'ємів і інтенсивності навантажень, направлених на розвиток спеціальної тренованості. Використання засобів відновлення як невід'ємної частини тренувального процесу також повинно бути спеціалізовано стосовно конкретного виду спорту, виходячи з морфофункціональних змін в окремих органах і системах, що відбуваються унаслідок тренувальних навантажень.

Всі спортивні ігри характеризуються швидкісно-силовими рухами змішаного типу змінної потужності. Спортивні ігри пред'являють підвищені вимоги, як до аеробних, так і до анаеробних можливостей організму і вимагають прояву прудкості, сили, спритності, загальної і спеціальної витривалості. Необхідна велика рухливість нервових процесів, швидка зміна напруги і розслаблення м'язів, точна координація рухів. Все це необхідно враховувати при побудові і проведенні сеансів масажу і поєднанні його з іншими засобами відновлення.

Всі види єдиноборств також характеризуються постійною зміною ситуацій, що вимагає великої рухливості нервових процесів, здатності м'язів до максимальної і швидкої напруги і розслаблень, проявів значної сили і витривалості. При побудові сеансів масажу слід також враховувати, що у спортсменів цих видів спорту, як правило, сильно розвинена мускулатура, а також часто необхідно зганяти або підтримувати масу.

Масаж у баскетболістів

Методика побудови сеансів відновного масажу у баскетболістів заснована на загальних принципах, описаних вище. При проведенні приватних сеансів враховується специфіка цього вигляду спорту і характер побудови тренувальних занять. Нами спільно з В.Н. Криловим і Ф.М. Талишевим (1976) проведені експериментальні дослідження ефективності масажу залежно від

тактики його проведення в окремих тренувальних мікроциклах збірної команди СРСР по баскетболу.

Для визначення найбільш раціонального часу проведення сеансів масажу після тренувальних навантажень було здійснено три серії дослідів. У тижневому мікроциклі сеанси масажу проводилися через 1 ч, 2-3 ч і 4-5 ч після чергового тренування.

Результати проведених досліджень і спостережень показали, що один і той же сеанс масажу, проведений через різний час після тренувальних навантажень, може робити різний вплив на окремі функції організму. Так, масаж відразу після навантаження (опісля не більше 1 ч), сприяє вираженому зниженню тону м'язів, укороченню часу рухової реакції і підвищенню здатності диференціювати просторові характеристики руху. В результаті масажу, проведеного через 2-3 ч після навантаження, тонус м'язів знижувався ще більше, а здатність диференціювати зусилля і простір помітно покращувалося; час же рухової реакції збільшувався.

Масаж, проведений через 4-5 ч після навантаження, сприяє, хоча і декілька менше, зниженню тону м'язів; час рухової реакції в наших спостереженнях залишався без змін.

Аналізуючи отримані дані, можна прослідити деяку непослідовність змін показників нервово-м'язового апарату, що вивчаються. Так, із зміною тону м'язів, його зниженням реакція покращується в тому випадку, якщо масаж проводиться відразу після навантаження. Якщо масаж провести через 2-3 ч, то з розслабленням м'язів збільшується і час рухової реакції. Очевидно, це пов'язано з тим, що при масажі відразу після навантаження тонус м'язів знижується за рахунок його контрактильного компонента (Ю.С. Юсевич, 1963). Це сприяє зняттю напруги з нервової системи і деякому поліпшенню рухової реакції. Якщо ж масаж проводити через 4-5 ч, то тонус м'язів знижується ще більш, але вже за рахунок інших його компонентів, і сприяє розвитку гальмівних процесів в нервовій системі, чим можна пояснити і збільшення часу рухової реакції.

Такі ж взаємини, очевидно, існують між показниками тону м'язів і здатності диференціювати просторові і силові характеристики рухів. Це можна пояснити фазністю і гетерохронізмом відновних процесів (Б.С. Гиппенрейтер, 1961; В.М. Волков, 1972, 1973, і ін.).

В результаті наших спостережень можна зробити наступні висновки:

1. Якщо інтервал між тренувальними навантаженнями не перевищує 4-5 ч, то масаж краще робити відразу після першого навантаження, що сприяє зниженню тону м'язів і поліпшенню їх іннервації.

2. Якщо інтервал між навантаженнями не менше 8-12 ч, то масаж слід проводити після 2-3 ч відпочинку. Це приводить до більш вираженого розслаблення м'язів і розвитку гальмівних процесів в нервовій системі.

При проведенні відновного масажу слід враховувати характер навантажень. Найретельніше масажуються м'язи гомілки і стегна. При масажі гомілки більше уваги приділяється гомілковим м'язам і гомілковостопному суглобу. Масажуючи суглоб, слід ретельно відпрацювати область підшви і прикріплення ахилова сухожилля.

Масаж колінного суглоба повинен включати пасивно-активні рухи. Для масажу області стегна використовують основні прийоми розминки. Після стегна масажуються м'язи поперекової області, якщо вони не отмасажовані спочатку. При масажі рук основна увага приділяється ліктьовому і плечовому суглобам. Масажують їх в положенні сидячи, використовуючи розтирання подушечками пальців. Кисть і пальці рук масажуються при травмах.

Загальна тривалість сеансу масажу – 40-50 хв, якщо масажуються лише ноги і попереk – 20-30 хв. Тривалість вібромасажу гомілки і стегна 6-8 хв і м'язів спини і рук 5-7 хв. Краще використовувати апарат ЕМА-1А.

Масаж в окремих видах єдиноборств

Прийоми масажу у борців проводяться із застосуванням значної сили. Всі прийоми розминки повинні проводитися глибоко, рівномірно розподіляючи зусилля на всі групи м'язів. Масаж краще починати із спини, ретельно пропрацювавши щонайширші м'язи, м'язи шиї і трапецієвидні. Потім масажуються сідничні м'язи і поперекова область. М'язи стегна можна масажувати будь-якими прийомами, віддаючи перевагу розминанню. Гомілковостопний суглоб масажується після гомілки, добре опрацьовуються стопа і горб п'яти.

М'язи рук краще масажувати в положенні лежачи на спині, починаючи з кисті і пальців рук, потім переходячи до ліктьового суглоба, плеча і плечового суглоба. Не слід забувати масаж грудних м'язів і міжреберних проміжків. Закінчувати сеанс можна масажем м'язів живота.

Один-два рази на тиждень бажано масаж поєднувати з банними процедурами. Після парилки тривалість сеансу скорочується до 20-25 хв. За

наявності травм і больових відчуттів в м'язах сеанс масажу проводиться за типом лікувально-відновного.

У боксерів і борців масаж використовується часто у поєднанні з банними процедурами. У звичайних умовах частіше проводиться відновний масаж окремих ділянок тіла.

Ноги масажуються 20-30 хв, особливо ретельно – гомілковостопні суглоби і гомілка. У сеансі використовуються прийоми розминання у поєднанні з прийомами на розслаблення м'язів (ручна вібрація, трушення, погладження). Руки, починаючи з пальців і кисті, масажуються з використанням всіх прийомів розтирання. Велику увагу слід приділяти масажу м'язів плечового поясу. У боксерів масажуються також грудні м'язи, косі і прямі м'язи живота. Косметичний масаж обличчя спортсмени можуть проводити самостійно під час вечірнього і уранішнього туалету.

Масаж у легкоатлетів

Окремі сеанси відновного масажу у легкоатлетів повинні проводитися по диференційованій методиці.

На зборах легкоатлетів (бігуни, що займаються марафоном і спортивною ходьбою) апробовувалося декілька варіантів відновного масажу – ручний масаж, поєднання баромасажу з вібромасажем, поєднання ручного масажу, вібромасажа і баромасажу. Ефективність сеансів масажу оцінювалася за допомогою міонометрії, теплінг-тесту, термометрії.

Ручний масаж проводився по загальноприйнятій методиці. Масажувалися в основному ноги, тривалість одного сеансу 20-40 мин.

Баро- і вібромасаж здійснювалися в наступній послідовності: спочатку баромасаж кожної ноги – от1 до 3 хв декомпресії (800-1500 м за шкалою альтиметра, методика Ф.М. Талишева, В.У. Аванесова, 1973) і до 1 хв компресії 0,6-0,8 атм, потім вібромасаж кожної кінцівки з частотою 50-60 Гц протягом 3-6 хв. Тривалість всього сеансу 20-30 хв.

У другому варіанті на додаток до баро- і вібромасажа проводився ручний масаж кожної ноги по 3-8 хв.

Аналіз отриманих даних показав, що результати ручного масажу були аналогічні результатам при описаних вище варіантах масажу у спортсменів, що займаються ручним м'ячем.

Тонус м'язів стегна знижується більше у спортсменів, що займаються спортивною ходьбою і що використовують ручний масаж, а тонус м'язів

гомілки – у бігунів на середні і довгі дистанції. Очевидно, це пов'язано із специфічним навантаженням на окремі м'язові групи. У жінок же зниження тону м'язів виражене більше, що можна пояснити сильнішою дією одноразових навантажень на нервово-м'язовий апарат.

Здібність до максимальної частоти рухів знижується незначно унаслідок розслаблення м'язів після масажу.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Апаратні види масажу сприяють відновленню працездатності і в окремих випадках можуть замінити ручний масаж.

2. Для відновлення і підвищення працездатності доцільно застосовувати апаратні види масажу у поєднанні з ручним; при цьому переважне використання одного з них визначається характером виконаної роботи і часом, відведеним на відпочинок.

При вживанні масажу враховується специфіка виду легкої атлетики. Бігунам у зв'язку з великим навантаженням на м'язи і в'язки ніг необхідний особливо ретельний масаж м'язів стегна, гомілки, колінного і гомілковостопного суглобів. Масаж краще починати з поперекової області, переходячи на область тазу і тазостегнового суглоба. Масаж сідничних м'язів проводиться із значною силою тиску і тому повинен чергуватися з прийомами погладження і ручною вібрацією.

При масажі м'язів стегна використовують в основному прийоми розминання в чергуванні з валяннями і вичавлюваннями. Особливо ретельно масажують м'язи задньої поверхні стегна, які частіше травмуються. Обережно, але досить глибоко масажується внутрішня поверхня стегна, особливо у бар'єристів. Після масажу стегна масажують колінний суглоб, обходячи підколінну ямку, і потім переходять до литкового м'яза, особливо ретельно масажуючи місця переходу м'яза в сухожилля і його прикріплення до горба п'яти. Закінчивши масаж задньої поверхні ноги, приступають до масажу ноги спереду, починаючи з гомілковостопного суглоба і стопи. Масаж стопи починають з підошовної частини гребенеподібними розтираннями і розминаннями великим пальцем (фінський варіант). Після масажу суглоба, переходять до гомілкових м'язів гомілки за допомогою прийомів розминання (щипцеобразне фінське) і вичавлювання. Декілька прийомів розминання і трушення литкового м'яза можна провести повторно.

Колінний суглоб і стегно масажують спереду в положенні лежачи на нозі, нога зігнута (валик лежить під коліном). Суглоб розтирають, а м'язи стегна

сильно розминають, вичавлюють, валяють і трусять. У такій же послідовності масажують другу ногу. Тривалість сеансу 30-40 хв. Можна використовувати вібромасаж по описаній вище методиці, а також вібромасаж у поєднанні з теплом. Хороший ефект може дати масаж під водою під час прийому ванн. За наявності больових відчуттів використовують розтирання або точкову вібрацію. Позитивний ефект дає сегментарний масаж (Р.І. Циденова, 1978).

У бігунів на середні дистанції масажують також м'язи спини і грудної клітки, а у марафонців і ходаків і м'язи рук, а також міжреберні проміжки, м'язи живота і діафрагми. Тривалість сеансу 30-45 хв (до 80 % часу відводиться на розминання).

Стрибунам особливо ретельно слід масажувати суглоби м'язів гомілки і стегна. Велике значення для стрибунів має уміння розслабляти м'язи, тому в сеанс масажу слід включати більше прийомів, сприяючих розслабленню. З особливою ретельністю масажується гомілковостопний суглоб. В останньому масаж проводиться так само, як і у спортсменів інших видів. Тривалість сеансу 20-30 хв, можливе поєднання з іншими видами масажу, тепловими процедурами, використання розтирань.

Спортсменам-метальникам у зв'язку з великими навантаженнями на м'язи тулуба, плечового поясу, рук необхідний загальний масаж тривалістю 50-60 хв (приватний масаж 20-30 хв), причому до 70 % часу доводиться на масаж тулуба і рук (А.А. Бірюков, 1975).

Метальникам молота слід проводити глибокий масаж, 1-2 рази на тиждень можна у поєднанні з банними процедурами. Масажуються плечовий суглоб, м'язи спини і косі м'язи живота, а також грудні м'язи. Аналогічний масаж проводиться метальникам диска і штовхальникам ядра.

Метальникам списа масаж проводиться дещо м'якше, при цьому особлива увага приділяється масажу ліктьового суглоба, плечового суглоба і м'язів спини.

Масаж у гімнастів і акробатів

Гімнастичні і акробатичні вправи, дуже різноманітні по своїй структурі, здійснюються за допомогою всіх груп м'язів. Динамічний режим роботи часто чередується із статичними зусиллями.

У гімнастів і акробатів спочатку масажують м'язи спини. Після масажу щонайширших і довгих м'язів спини долонями і подушечками пальців ретельно розтирається область попереку. Масажувати попереку

рекомендується пасивними рухами (А.А. Бірюков, 1968). Правою рукою масажист береться за коліно (масажований лежить на животі), а ліву руку накладає на область попереку. Натискаючи на попереки, піднімає ногу масажованого вгору. Ці рухи виконуються по 4-5 разів по черзі кожною ногою.

Після масажу попереку масажують м'язи ніг по загальноприйнятій методиці, приділяючи більше уваги гомілці і гомілковостопному суглобу, якщо під час тренування використовувалися стрибкові вправи. Масажуючи стегно, його задню поверхню особливо добре опрацьовують після вправ типу «шпагат», а також у жінок, що займаються художньою гімнастикою. Масаж проводять з врахуванням особливостей жіночого організму і характеру навантажень, пов'язаних з великою кількістю стрибкових вправ і вправ на гнучкість і координацію. Масаж роблять не енергійно, м'яко, але досить глибокий. Добре опрацьовуються м'язи попереку, гомілки і гомілковостопний суглоб. Гомілковостопний суглоб слід масажувати щодня по 2-3 хв під час вечірнього туалету прийомами самомасажу (А.А. Бірюков, 1968).

Масаж у спортсменів, що займаються стрибками на батуті, стрибками у воду, фігурним катанням, схожий по своїй структурі побудови і проведення сеансів. Для правильного проведення масажу слід враховувати характер виконуваної роботи, міру участі тих або інших груп м'язів, цільову спрямованість сеансу.

У всіх останніх видах спорту, не згаданих в даній роботі (стрілецький спорт, парашутний, кінний, мото- і автоспорт, гравець в городки, національні види спорту і ін.), масаж ще не знайшов належного вживання, хоча необхідність його очевидна зважаючи на постійне зростання фізичних і емоційних навантажень.