

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

<b>Коллектив авторов</b> .....	4
<b>Список сокращений и условных обозначений</b> .....	5
<b>Введение</b> .....	6
<b>Глава 1.</b> Нормативно-правовая база специальности «Медицинский массаж» .....	9
<b>Глава 2.</b> Спортивный массаж: определение, классификация .....	15
<b>Глава 3.</b> Механизмы физиологического действия массажа на организм спортсменов .....	26
<b>Глава 4.</b> Особенности массажа в зависимости от вида спорта, пола и возраста спортсмена, а также от климатических условий .....	34
<b>Глава 5.</b> Массаж в адаптивном спорте (для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов) .....	42
<b>Глава 6.</b> Классическая техника массажа в спортивной практике .....	53
6.1. Часто используемые приемы классической техники массажа .....	56
6.2. Критерии дозирования массажного воздействия .....	86
<b>Глава 7.</b> Сочетание массажа с гимнастическими упражнениями .....	91
<b>Глава 8.</b> Инструментальный массаж и самомассаж в спорте .....	94
<b>Глава 9.</b> Аппаратные виды массажа в спортивной практике .....	105
<b>Глава 10.</b> Тейпирование спортсменов .....	120
<b>Глава 11.</b> Смазывающие средства в спортивной практике .....	131
<b>Глава 12.</b> Физиотерапия в спорте высших достижений .....	137
<b>Глава 13.</b> Массаж при неотложных состояниях в спорте .....	143
<b>Вместо заключения</b> .....	158
<b>Контрольные вопросы</b> .....	160
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	163

## ГЛАВА 1

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА СПЕЦИАЛЬНОСТИ «МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖ»

---

Согласно действующему Общероссийскому классификатору занятий ОК 010-2014 (МСКЗ-08) (принят и введен в действие Приказом Росстандарта от 12.12.2014 № 2020-ст) (ред. от 18.02.2021), специалисты, профессионально занимающиеся массажем (без разделения на его разновидности), относятся к категории «Фельдшеры-физиотерапевты и другие физиотерапевты среднего уровня квалификации» (код ОКЗ 3255).

В Российской Федерации массаж как услуга, «имеющая самостоятельное законченное значение», традиционно является медицинской процедурой, ее выполняют специалисты по ряду ключевых направлений системы здравоохранения, в том числе по спортивной медицине (Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. от 28.12.2022, в ред. от 01.03.2023).

Необходимые умения в области спортивного массажа отражены в Приказе Минтруда России от 26.11.2018 № 744н (ред. от 26.12.2018) «Об утверждении профессионального стандарта “Специалист по медицинскому массажу”» и Приказе Минпросвещения России от 13.07.2021 № 448 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.02 Медицинский массаж (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению)».

Кроме того, деятельность в области медицинского массажа в Российской Федерации регламентируют следующие законодательные акты:

- Приказ Минздрава России от 13.10.2017 № 804н «Об утверждении номенклатуры медицинских услуг» (с изм. от 24.09.2020);
- Приказ Минздрава России от 10.02.2016 № 83н «Об утверждении квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием»;

- Приказ Минздрава России от 19.08.2021 № 866н «Об утверждении классификатора работ (услуг), составляющих медицинскую деятельность» (с изм. от 18.07.2022);
- Постановление Правительства России от 01.06.2021 № 852 «О лицензировании медицинской деятельности (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра “Сколково”) и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации»;
- Приказ Минздрава России от 02.05.2023 № 205н «Об утверждении номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических работников»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 16.04.2008 № 176н «О номенклатуре специальностей специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения Российской Федерации»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения”» (с изм. от 09.04.2018);
- Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта”»;
- Приказ Минтруда России от 31.07.2020 № 476н «Об утверждении профессионального стандарта “Медицинская сестра по реабилитации”»;
- Приказ Минздрава России от 31.07.2020 № 788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых» (с изм. от 07.11.2022);
- Приказ Минздрава России от 07.11.2022 № 727н «О внесении изменений в Порядок организации медицинской реабилитации взрослых, утвержденный приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 31.07.2020 № 788н»;
- Приказ Минздрава России от 28.02.2023 № 81н «Об утверждении порядка организации медицинской реабилитации на дому, включая перечень медицинских вмешательств, оказываемых при медицинской реабилитации на дому, порядка предоставления пациенту медицинских изделий и порядка оплаты медицинской реабилитации на дому»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2019 № 878н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации детей»;
- Приказ Минздрава России от 05.05.2016 № 279н «Об утверждении Порядка организации санаторно-курортного лечения»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 18.04.2012 № 381н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю “косметология”» (с изм. от 21.02.2020);
- Приказ Минздравсоцразвития России от 16.04.2012 № 366н «Об утверждении Порядка оказания педиатрической помощи» (с изм. от 21.02.2020);
- Приказ Минздрава России от 07.03.2018 № 92н «Об утверждении Положения об организации оказания первичной медико-санитарной помощи детям»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказ Минздрава России от 20.08.2001 № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Приказ Минздрава России от 16.09.2003 № 434 «Об утверждении требований к квалификации врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 23.04.2012 № 390н «Об утверждении Перечня определенных видов медицинских вмешательств, на которые граждане дают информированное добровольное согласие при выборе врача и медицинской организации для получения первичной медико-санитарной помощи»;
- Приказ Минздрава СССР от 21.12.1984 № 1440 «Об утверждении условных единиц на выполнение физиотерапевтических процедур, норм времени по массажу, положений о физиотерапевтических подразделениях и их персонале» (с изм. от 18.06.1987) (Приказ Минздрава СССР от 31.08.1989 № 504 признан рекомендательным);

- Письмо Минздрава России от 20.02.2013 № 17-2/10/2-1005 «О лицензировании тайского массажа»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг”» (с изм. от 14.04.2022).

Действующий Приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта”» следующим образом регламентирует деятельность специалиста в должности «медицинская сестра по массажу спортивной сборной команды Российской Федерации».

**Должностные обязанности.** Осуществляет свою деятельность в составе междисциплинарной и межведомственной группы специалистов спортивной сборной команды, возглавляемой главным тренером. Непосредственно подчиняется врачу по спортивной медицине спортивной сборной команды, а в его отсутствие — тренеру. Осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к организации работы кабинета массажа и рабочему месту массажиста. Подготавливает спортсменов к массажу. По назначению врача по спортивной медицине проводит лечебный (классический), сегментарный, точечный, спортивный, гигиенический, косметический, аппаратный и другие виды массажа. Осуществляет контроль за состоянием спортсменов во время проведения процедур. Вносит предложения по разработке текущих и перспективных планов работы по медико-биологическому обеспечению спортсменов. Обучает спортсменов технике самомассажа. Обеспечивает соблюдение правил сочетания массажа с лечебной физкультурой, физиотерапевтическими процедурами, вытяжением, мануальной терапией. Обеспечивает инфекционную безопасность спортсменов и медицинского персонала, выполняет требования инфекционного контроля в кабинете массажа. Ведет медицинскую документацию. Проводит санитарно-просветительную работу. Оказывает доврачебную помощь при неотложных состояниях. Осуществляет сбор и утилизацию медицинских отходов. Осуществляет мероприятия по соблюдению санитарно-гигиенического режима в помещении, правил асептики и антисептики, условий стерилизации инструментов и материалов, предупреждению постинъекционных осложнений, гепатита, инфекции вируса иммунодефицита

человека (ВИЧ). По поручению врача по спортивной медицине (тренера) спортивной сборной команды осуществляет иную деятельность, связанную с организацией работы по медико-биологическому обеспечению спортивной сборной команды.

**Должен знать:**

- законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере здравоохранения, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта;
- теоретические основы сестринского дела;
- организацию спортивной медицины в медицинских организациях и физкультурно-спортивных организациях; антидопинговые правила, международный стандарт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- основные причины, клинические проявления, методы диагностики, принципы лечения и профилактики заболеваний и травм;
- виды, формы и методы реабилитации спортсменов;
- организацию и правила проведения мероприятий по реабилитации спортсменов;
- показания и противопоказания к применению основных групп лекарственных препаратов;
- характер взаимодействия, осложнения при применении лекарственных средств;
- правила сбора, хранения и удаления отходов медицинских организаций;
- основы валеологии и санологии;
- методы и средства гигиенического воспитания;
- основы диспансеризации;
- социальную значимость заболеваний;
- систему инфекционного контроля, инфекционной безопасности пациентов и медицинского персонала медицинской организации;
- систему взаимодействия медицинской организации с учреждениями санитарно-эпидемиологического профиля;
- правила ведения учетно-отчетной документации;
- основные виды медицинской документации;
- медицинскую этику;
- психологию профессионального общения;
- основы трудового законодательства;
- правила внутреннего трудового распорядка;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации:** среднее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», «Акушерское дело», «Сестринское дело» и сертификат специалиста по специальности «Медицинский массаж» без предъявления требований к стажу работы.

Нормы нагрузки, правила организации работы и тому подобные требования для медицинской сестры по массажу и медицинской сестры по массажу спортивной команды ничем не отличаются.

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.10.2022 № 838 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» в перечень иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации входят как медицинская сестра по массажу спортивной сборной команды Российской Федерации, так и специалист по медицинскому массажу.

## ГЛАВА 2

# СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ

---

Массаж — это физиотерапевтический метод, представляющий собой совокупность приемов упорядоченного, дозированного механического воздействия (включающего механическую деформацию и вибрацию в инфразвуковом диапазоне) на различные участки тела, без проникновения через кожные покровы и без мобилизации относительно друг друга сегментов костно-суставных структур опорно-двигательного аппарата (ОДА) (табл. 1, 2).

**Таблица 1.** Виды лечебных физических факторов

Физические факторы	
искусственные	естественные
<ul style="list-style-type: none"><li>– Электrolечебные;</li><li>– магнитолечебные;</li><li>– светолечебные;</li><li>– механолечебные;</li><li>– термолечебные;</li><li>– гидролечебные;</li><li>– радиолечебные</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Климатолечебные;</li><li>– бальнеолечебные;</li><li>– грязелечебные</li></ul>

**Таблица 2.** Методы физиотерапевтического воздействия, основанные на применении механолечебных факторов

Механолечебные методы	
характер воздействия	метод воздействия
<ul style="list-style-type: none"><li>– Механические напряжения (деформация);</li><li>– механические колебания;</li><li>– периодически изменяющееся давление воздушной среды</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Массаж;</li><li>– акупунктура;</li><li>– вибротерапия;</li><li>– ультразвуковая терапия;</li><li>– локальная баротерапия</li></ul>



Выделяют системы и виды массажа как две наиболее обобщающие категории, характеризующие этот физиотерапевтический метод по форме и содержанию.

Ту или иную *систему* массажа различают в зависимости от времени, места и авторского приоритета в ее создании (**табл. 3**). В каждом конкретном случае подразумеваются ответы на вопрос: в какой исторический период, в какой местности и каким народом, а также кем лично или какой группой специалистов была создана рассматриваемая система массажа?

**Таблица 3.** Классификация систем массажа

Системы массажа		
по времени создания	по месту создания	по авторскому приоритету в создании
– Вышедшие из употребления; – ныне используемые	– Национальные	– Авторские (индивидуальные); – школы (коллективные); – традиционные (народные)

*Виды* массажа подразделяют на 5 основных групп: в зависимости от цели назначения, решаемых задач для той или иной сферы применения, способа, используемого средства и области воздействия (**табл. 4**). Таким образом, подразумеваются ответы на вопросы: что? зачем? кто? чем и где?

Такие способы массажного воздействия, которые подразумевают использование вспомогательных средств (средств для скольжения рук, массажной кушетки, простыней и т.п.) или без них (сухой массаж, мыльный массаж, пляжный массаж и т.п.), не выделяют в отдельные группы, так как они являются частными особенностями той или иной методики массажа.

Вне зависимости от сферы применения любой вид массажа используется для лечения или для профилактики конкретных патологических состояний. Другими словами, любые разновидности массажного воздействия имеют отношение к сфере медицинских манипуляций.

Непосредственно **спортивный массаж** представляет собой достаточно обширный комплекс разновидностей массажного воздействия, решающий вопросы спортивной медицины. Спортивный массаж применяется с целью совершенствовать физические качества спортсмена и подготовку к выполнению физических упражнений, как можно быстрее достичь необходимой спортивной формы и более длительного ее сохранения, ускорить адаптационно-восстановительные процессы в организме после соревнований и как средство профилактики спортивных травм. Этот вид массажа с успехом может применяться в работе

Таблица 4. Классификация видов массажа

Виды массажа				
по цели назначения	по сфере применения	по способу воздействия	по средству воздействия	по области воздействия
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Лечебный;</li> <li>— профлактический (гигиенический)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Медицинский;</li> <li>— косметический;</li> <li>— спортивный;</li> <li>— производственный (офисный);</li> <li>— ветеринарный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Массаж;</li> <li>— самомассаж;</li> <li>— взаимомассаж;</li> <li>— парный массаж</li> </ul>	<p>А. Базисные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— мануальный (ручной);</li> <li>— педальный (ножной);</li> <li>— инструментальный;</li> <li>— аппаратный:</li> <li>а) механомассаж;</li> <li>б) вибромассаж;</li> <li>в) гидромассаж;</li> <li>г) баромассаж.</li> </ul> <p>Б. Сочетанные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— с физиотерапией;</li> <li>— кинезотерапией;</li> <li>— психотерапией;</li> <li>— фармакотерапией;</li> <li>— хирургическими операциями</li> </ul>	<p>А. Регионарные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— общий;</li> <li>— частный.</li> </ul> <p>Б. Зональные (рефлекторные):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— в зависимости от зоны воздействия:</li> <li>а) локальных патологических зон;</li> <li>б) сегментарный;</li> <li>в) линейный;</li> <li>г) точечный;</li> <li>д) микрорезональный;</li> </ul> <p>— в зависимости от ткани или органа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) кожный;</li> <li>б) соединительнотканый;</li> <li>в) миофасциальный;</li> <li>г) периостальный;</li> <li>д) висцеральный.</li> </ul> <p>В. Специализированные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— реанимационный;</li> <li>— урологический;</li> <li>— гинекологический;</li> <li>— дерматологический;</li> <li>— офтальмологический;</li> <li>— отоларингологический;</li> <li>— логопедический;</li> <li>— стоматологический</li> </ul>

с физкультурниками, а также с людьми, не занимающимися оздоровительной физической культурой; вследствие преобладания разминок (приемов, направленных на работу с мышечными группами) он помогает приобрести хорошую спортивную форму, не заходя в спортзал, являясь своеобразной «гимнастикой для ленивых». Однако в полном объеме массаж не в состоянии заменить упражнения физической культуры!

По сути, спортивный массаж относится к категории гигиенического профилактического массажа. В профессиональном лексиконе спортивных массажистов принято использовать термины «сеанс массажа» и «клиент», подразумевающая оздоровительную направленность, в отличие от терминов «процедура» и «пациент», отражающих медицинский (лечебный) характер воздействия.

Спортивный массаж имеет огромное значение на всех этапах тренировочного процесса и в период соревнований. В зависимости от периода макро- или микроцикла тренировочного процесса он может подразделяться на тренировочный, предварительный и восстановительный. Существуют и более конкретные подвиды спортивного массажа, решающие более узкие задачи тренировочного процесса (табл. 5).

**Таблица 5.** Разновидности спортивного массажа

Спортивный массаж		
тренировочный	предварительный	восстановительный
В зависимости от вида спорта	– Разминочный; – согревающий; – предстартовых состояний	– В тренировочном периоде; – в соревновательном периоде

**Тренировочный массаж.** Общая цель тренировочного массажа заключается в подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в короткое время и с наименьшей затратой психофизических усилий. Массаж является составной частью тренировочного процесса и относится к средствам спортивной тренировки. Применяется на всех этапах спортивной подготовки, особенно в подготовительном и переходном периодах. Особое значение тренировочный массаж имеет в ситуациях, в которых по каким-либо причинам спортсмен лишен возможности участвовать в тренировках (во время длительных переездов и т.п.), когда большие тренировочные нагрузки противопоказаны или тренировочные занятия прекращаются, а также за 1–3 дня до соревнований, когда тренировочные нагрузки снижаются.

Задачи тренировочного массажа:

- улучшить состояние нервно-мышечного аппарата спортсмена, особенно мышц, на которые падает большая нагрузка;
- повысить спортивную работоспособность;
- содействовать быстро вхождению в спортивную форму.

Как правило, в процессе тренировочного массажа выполняется не общий массаж, а отдельных частей тела с учетом нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта. Так, для велосипедистов и конькобежцев сокращают время массажа мышц груди и рук, но увеличивают продолжительность массажа мышц ног. Соответственно, распределение времени массажа между отдельными участками тела определяется локализацией спортивной нагрузки. Интенсивность массажа зависит от реактивности организма массируемого, тренировочной нагрузки, поставленных задач, состояния мышц и тренированности спортсмена.

В качестве тренировочного массажа применяются разновидности ручных техник массажа, аппаратные виды (вибромассаж), сочетание массажа с гимнастическими упражнениями или физиотерапевтическими процедурами (электростимуляция и др.).

Для тренировки силовых качеств используются преимущественно массажные приемы, направленные на мышечные группы (разминающие приемы), а для воспитания гибкости суставов и эластичности связочного аппарата сочетают массажные приемы (преимущественно растирание) с пассивными и активно-пассивными движениями.

Рекомендуется проводить массаж (как одно из дополнительных средств тренировки) через 4–6 ч после тренировки. Повторный сеанс проводится не ранее, чем через 4 ч после 1-го сеанса, то есть как 2-е тренировочное занятие. Тренировочный массаж, проведенный сразу после интенсивных физических нагрузок, малоэффективен.

Когда спортсмен тренируется по 2 раза в день, проводятся 2 сеанса массажа, на методику которого влияют длительность перерыва между тренировками, величина нагрузок на 1-й и 2-й тренировках. Если объем работы и интенсивность 1-й тренировки были достаточно велики, а следующая тренировка состоится после перерыва в 2–3 ч, во время которого спортсмен будет обедать и отдыхать, следует провести 10–15-минутный частный массаж с акцентом на мышцы, которые выполняли и будут выполнять основную нагрузку. В случае проведения следующей тренировки через 4 ч и более рекомендуется провести 2 сеанса массажа: 1-й — продолжительностью 10–12 мин выполняют в душе, 2-й — в середине перерыва между 1-й и 2-й тренировками.

При интенсивном тренировочном графике спортсмена, при тренировках 2–4 раза в день, естественно, планировать массаж в таком объеме

невозможно. В подобных ситуациях используется преимущественно восстановительный массаж, частично выполняющий роль тренировочного.

**Восстановительный массаж** применяется после любой физической нагрузки, при любой степени утомления с целью максимально быстро восстановить различные функции и системы организма, а также повысить его работоспособность. Это основной вид спортивного массажа.

Задачи восстановительного массажа:

- восстановить двигательную работоспособность;
- снять чувство утомления;
- подготовить организм к предстоящей в скором времени физической нагрузке.

Его проводят:

- в процессе тренировочных занятий;
- между тренировочными занятиями;
- после тренировочных занятий;
- во время соревнований (особенно продолжительных);
- после 1-го дня выступлений;
- после окончания соревнований.

Восстановительный массаж применяют:

- в кратковременных перерывах (1–5 мин);
- в перерыве от 5 до 20 мин;
- в перерывах от 20 мин до 6 ч;
- в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении (тренировочном занятии) в день;
- в день отдыха;
- после соревнований.

К восстановлению приступают в первые часы после состязаний и проводят соответствующие мероприятия в течение всех дней, вплоть до очередных соревнований или начала нового тренировочного периода. Для восстановления сил после физической нагрузки массаж более эффективен, чем пассивный отдых.

Как правило, используется общий массаж; особое внимание уделяется тем группам мышц, которые несли основную нагрузку, с учетом специфики вида спорта, времени между 1-й и 2-й нагрузками, степени утомления, характера напряжения спортсмена. Используются ручной массаж, ручной массаж под водой, гидромассаж, вибрационный и пневматический массаж, сегментарный, точечный, рефлекторный, а также комбинированный (ручной и аппаратный) массаж.

Длительность сеанса, глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого спортсмена. При назначении массажа необходимо учитывать вид спорта, применяемые нагрузки, физическое состояние спортсмена, его массу тела, величину массируемой

поверхности и развитие мышечного аппарата. Длительность общего сеанса восстановительного массажа равна в среднем 40 мин, при этом 80% времени следует массировать мышцы, на которые падала основная нагрузка, а 20% времени — уделять мышцам, которые несли второстепенную нагрузку. Лишь в некоторых случаях (например, у спортсменов с большой мышечной массой) массаж может продолжаться более 1 ч. Различается время общего массажа в зависимости от тренировочного или соревновательного режима нагрузок спортсмена (**табл. 6**).

**Таблица 6.** Продолжительность общего восстановительного массажа в зависимости от массы тела спортсмена и режима нагрузки

Масса тела, кг	Тренировочный режим, мин	Соревновательный режим, мин
До 60	20	40
От 61 до 75	25	50
От 76 до 100	30	60
Свыше 100	35	Более 60

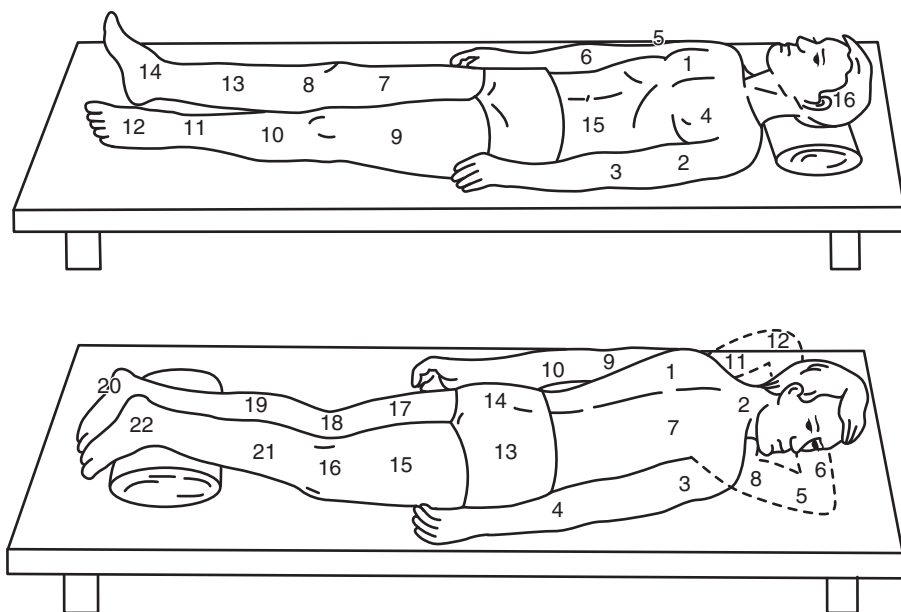
При общем массаже спортсмена массируют в определенной последовательности (**рис. 1**). Примерная продолжительность ручного массажа отдельных областей и частей тела:

- массаж спины, шеи, надплечья, ягодичной (поясничной) области — 8 мин;
- бедра, коленных суставов, голени, голеностопных суставов, стопы — 16 мин;
- плеча, локтевых суставов, предплечья, лучезапястных суставов, кисти, пальцев — 14 мин;
- груди, живота — 7 мин.

Наиболее эффективен восстановительный массаж при проведении ежедневного сеанса как минимум 2 раза. В связи с чем сеансы восстановительного массажа, проводимые в процессе соревновательных нагрузок, разделяют на основные и дополнительные (или промежуточные). Основные сеансы — длительные, а промежуточные — кратковременные.

Если 1-й сеанс восстановительного массажа проводится непосредственно после выступления спортсмена, восстановительный период проходит гораздо быстрее и равномернее; при этом будет повышаться работоспособность.

После небольших нагрузок к массажированию приступают спустя 10–30 мин, то есть как только пульс и частота дыхания спортсмена придут в норму.



**Рис. 1.** Последовательность общего массажа в спортивной практике

В условиях соревнований после небольшой нагрузки часто приходится переносить повторные нагрузки (переходить к другим снарядам) с перерывом 1,5 ч. Продолжительность сеанса промежуточного восстановительного массажа составляет 10–15 мин. Особое внимание обращают на те группы мышц, которые были больше нагружены. В этом случае исключают приемы поглаживания, которые замедляют реакцию и расслабляют мышцы. Наиболее эффективно разминание при условии выполнения после каждого движения потряхивания, а после массажа всей конечности — встряхивания.

При сильном и чрезмерном утомлении после физических нагрузок восстановительный массаж проводится 2–3 раза в день. Первый сеанс осуществляется спустя 1–2 ч и длится 10–15 мин, 2-й сеанс — спустя 2–3 ч в течение 20–30 мин, 3-й — спустя 5–6 ч (или на следующий день) в течение 40–60 мин. В процессе основного сеанса восстановительный массаж начинают с поглаживания и постепенно переходят к растиранию по всему телу, разминанию, потряхиванию, встряхиванию. Проводят массаж всего тела с незначительным акцентом на мышцы, выполнявшие основную нагрузку. Вначале массаж должен быть легким, а затем более глубоким, энергичным.