

© Український журнал клінічної та лабораторної медицини, 2012  
УДК 615.821.2: 159.913

## Спортивный массаж биологически активных точек пальцев рук для снятия психоэмоционального напряжения и утомления

О.А.Топоркова

ГЗ «Луганский государственный медицинский университет»  
Луганск, Украина

Многочисленные исследования подтверждают эффективность психофизического влияния в процессе деятельности или возобновления работоспособности. Одним из таких влияний есть точечный массаж биологически активных точек, которые находятся на пальцах и кистях рук. Такой массаж нормализует кровообращение, предупреждает и устраняет негативное влияние психоэмоциональных перенапряжений, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие и сохраняет здоровье.

**Ключевые слова:** биологически активные точки, массаж, психоэмоциональное напряжение.

### ВВЕДЕНИЕ

Для активизации деятельности или восстановления работоспособности психофизические воздействия в процессе мобилизации внутренних ресурсов организма очень эффективны. Оперативное восстановление работоспособности и профилактика психоэмоциональных перенапряжений, отрицательных воздействий стрессов в процессе спортивной деятельности представляют особую актуальность. Разработанная методика массажа биологически активных точек (БАТ) пальцев и кистей рук показала, что такой массаж нормализует кровообращение, устраняет негативное влияние психоэмоциональных напряжений, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, сохраняет здоровье и тем самым способствует достижению высоких спортивных результатов.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Схема использования БАТ для снятия психоэмоционального напряжения и утомления у спортсменов показана на рис. 1.

Шао-цзе (V 1, меридиан тонкой кишки). Точка расположена на дистальной фаланге V пальца кисти, на 3 мм снаружи от корня ногтя. Показания к применению: головная боль.

Шао-чун (V, меридиан сердца). Точка расположена на дистальной фаланге V пальца кисти, примерно на 3 мм в лучевую сторону от корня ногтя. Показания к применению: тревожное состояние, депрессия, нарушение мозгового кровообращения, потеря сознания.

Гуань-чун (X, меридиан трех частей туловища). Точка расположена на фистальной фаланге I V пальца кисти, примерно на 3 мм в лучевую сторону от корня ногтя. Показания к применению: головная боль, тошнота, депрессивное состояние.

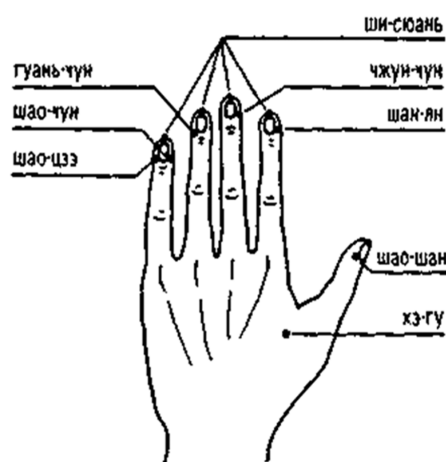


Рис. 1. Схема использования БАТ для снятия психоэмоционального напряжения и утомления у спортсменов.

Чжун-чун (1<sup>^</sup>, меридиан перикарда). Показания к применению: головная боль, нарушение мозгового кровообращения, астеническое состояние, заболевания сердца. Точка расположена на дистальной фаланге III пальца кисти, примерно на 3 мм в лучевую сторону от корня ногтя.

Шан-ян (II, меридиан толстой кишки). Точка находится на фистальной фаланге II пальца кисти, примерно на 3 мм в лучевую сторону от корня ногтя. Показания к применению: головная боль.

Хэ-гу (меридиан толстой кишки). Показания к применению: головная боль, неврастения, затруднение дыхания, боль в животе. Одна из основных точек акупунктуры с широким спектром действия.

Точка находится в промежутке между I и II постными костями, ближе к лучевому краю середины II пястной кости.

Шао-шан (I, меридиан легких). Точка находится на фистальной фаланге I кисти, на 3 мм в лучевую сторону от корня ногтя. Показания к применению: головная боль, головокружение.

Ши-сюань (внемеридиальные точки). Точка находится на кончиках дистальных фаланг каждого пальца кисти, примерно на 3 мм от ногтя. Показания к применению: головная боль, депрессивные состояния, повышенная утомляемость.

Точечный массаж проводится ладонной поверхностью концевой фаланги большого, указательного, а иногда и среднего пальца руки.

Дистальную фалангу V пальца правой кисти нужно захватить щипком, надавить и производить разминание, сдвигание, растирание точек вращательными движениями пальцев. Продолжительность воздействия на фалангу от 2 с до 15 с. Затем поочередно массируют дистальные фаланги IV, III, II пальцев правой кисти. После II пальца массируется точка хэ-гу. При массаже данной точки применяются все приемы и вибрация: короткое — сильное надавливание и колебательные движения (3-5 движений в 1 с.). Завершается массаж правой кисти воздействием на точки дистальной фаланги большого пальца.

Массаж БАТ левой кисти нужно начинать с концевой фаланги большого пальца, точки хэ-гу, концевых фаланг II, III, IV и V пальцев кисти. Продолжительность массажа — 2-4 мин. всех точек.

Применяется тонизирующий, успокаивающий и нормализующий точечный массаж.

Нормализующий (стабилизирующий) массаж предусматривает сочетание тонизирующего и успокаивающего массажа БАТ. Применя-

ется при неврозах, неуверенности, волнении, растерянности, несобранности. Продолжительность такого массажа — 2-3 мин.

Тонизирующий (возбуждающий) вариант массажа применяется при пониженной работоспособности и предстартовой апатии. Продолжительность тонизирующего массажа — 1-2 мин., он предусматривает быстрые ритмичные надавливания, растирания, сдвигания, разминания и вращательные движения с частотой 4-6 движений в 1 с.

Успокаивающий (тормозной, седативный) массаж применяется при чрезмерном возбуждении и предстартовой лихорадке продолжительностью 3-4 мин.

Успокаивающий (тормозной, седативный) массаж начинается ритмичными вращательными приемами растирания, разминания с последующим усилением надавливания, задержкой пальца на глубине точки и вибрации.

Как правило, положительное влияние массажа полностью проявляется к концу его выполнения. Если по каким-либо причинам проявляется неполный эффект, то необходимо повторить воздействие на точки по описанной методике от фаланги V пальца правой кисти через все точки до дистальной фаланги V пальца левой кисти 1 или 2 раза. Повторное применение данной методики целесообразно через 2-3 ч и более.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективность спортивного массажа повышается при сочетании его с приемом кислородного коктейля. Эта сочетаемая процедура снижает мышечный тонус, оказывает благоприятное влияние на окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует ликвидации дефицита кислорода, быстрее нормализует пульс, дыхание, сон. Рекомендуется использовать приемы, которые способствуют ускорению крово- и лимфотока: поглаживание, разминание, растирание, вибрация.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ничипорук В.И. Массаж и самомассаж как средство профилактики и снятия предстартового психоэмоционального перенапряжения у спортсменов / В.И.Ничипорук. — К.: Киевский гос. ин-т физ. культуры, 1980. — С. 232-233.
2. Моногаров В.Д. Утомление в спорте / В.Д.Моногаров. — К.: Здоровье, 1986. — 120 с.
3. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности / В.И.Дубровский. — М.: Физкультура и спорт. — 1985. — 208 с.

**О.А.Топоркова. Спортивний масаж біологічно активних точок пальців рук для зняття психоемоційного напруження і втоми. Луганськ, Україна.**

**Ключові слова:** біологічно активні точки, масаж, психоемоційне напруження.

Численні дослідження підтверджують ефективність психофізичного впливу в процесі діяльності або відновлення працездатності. Одним із таких впливів є точковий масаж біологічно активних точок, які знаходяться на пальцях і кистях рук. Такий масаж нормалізує кровообіг, попереджає та усуває негативний вплив психоемоційних перенапружень, підвищує розумову та фізичну працездатність, поліпшує самопочуття, зберігає здоров'я.

**O.A.Toporkova. Sports massage of biologically active points of fingers for delete of psycho-emotional of stress and fatigue. Lugansk, Ukraine.**

**Key words:** acupressure points, massage, psycho-emotional stress.

Numerous studies confirm the efficacy of psychophysical impacts in the process activities or resumption of working capacity. One of these effects is biologicaly active acupressure points that are on the fingers of hands. This massage normalizes blood circulation, prevents and eliminates the negative effects of psycho-emotional of over-voltage, increases mental and physical performance, improve state of health.

Надійшла до редакції 10.01.2012 р.