Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
19.07.2012 23:40 - Обновлено 24.07.2020 05:49



Таблиця 2

## СПОРТИВНЫЙ САМОМАССАЖ

*...И всё-таки, занимаясь спортом, мы рискуем перенапрячься и испытать боль.*
*Давайте рассмотрим, что можно сделать в таком случае.*

Для предотвращения подобных последствий есть *предварительный и восстановительный массаж* .

Предварительный подразделяется на разминочный(умеренный темп, основные приёмы), согревающий(больше трения для повышения температуры кожи), успокаивающий(медленные, плавные движения) и тонизирующий(здесь скорость движений выше средней). Конечно, названия эти говорят сами за себя, но помните, что активные движения нужно завершать плавными, успокаивающими, чтобы привести к

норме кровообращение и лимфоток.

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

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

Итак, начнём с **шеи**. Положите ладони на основание шеи и круговыми движениями в течение 3-5 минут достаточно сильно сдавливайте и массируйте пальцами напряженные мышцы шеи. Это можно делать и сидя за столом: наклоните к нему голову, обопритесь на столешницу локтями и с усилием массируйте мышцы.

**Спина** труднодоступна для самомассажа. Его проводят сидя или стоя с помощью полотенца, мочалки, щётки с длинной ручкой или других массажных приспособлений.

- поглаживание ладонями в стороны и далее вверх или вниз; поглаживание тылом кистей в стороны
- разминание двойное кольцевое по боковому краю широчайшей мышцы спины
- растирание подушечками пальцев, а также фалангами согнутых пальцев
- ударные приёмы: рубление (веером), лёгкое постукивание подушечками пальцев;
- поглаживание.

**Грудная клетка**. Можно работать сидя, лёжа или стоя. После поглаживания всей груди обеими руками массируют правую сторону левой рукой, и наоборот. Исключают из массажа у мужчин соски, у женщин грудные железы.

- поглаживание ладонями от центра в стороны
- разминание двойное кольцевое на наружном крае большой грудной мышцы
- растирание основанием ладоней, подушечками четырёх пальцев межрёберных промежутков
- сметание, рубление(веером);
- потряхивание.

**Руки** массируют со всех сторон. Мышцы массируемой конечности полностью расслабьте.

- поглаживание всей конечности плоской ладонью от пальцев до плеча
- самомассаж руки – массируемая рука ладонью, а затем тылом кисти лежит на бедре:

а) растирание «щипцы»(образуются большим и указательным (или большим и остальными) пальцами)

б) растирание «пальцы крест-накрест»

в) растирание тыла кисти основанием ладони, щепотью, подушечкой большого пальца спиралеобразно и вверх-вниз

- ординарное разминание ладонных бугров большого пальца и мизинца;
- растирание основанием ладони;
- растирание ладони кулаком.

Теперь **запястье**:
- растирание основанием ладони;
- растирание щепотью;
- растирание подушечкой большого пальца.

**Предплечье** – рука согнута в локтевом суставе с опорой о бедро. Массируемое предплечье максимально расслаблено:
- поглаживание «щипцы» большим и остальными пальцами;
- ординарное разминание - Мышцу нужно очень плотно обхватить поперек прямыми пальцами руки. Затем мышцу следует приподнять, продвигая большой палец и все остальные пальцы друг к другу. Пальцы должны двигаться вместе с мышцей, а не скользить по ней. Следующий этап - возвращение мышцы в исходное положение. Пальцы при этом не должны отпускать мышцу, ладонь должна плотно прилегать к мышце. Лишь когда мышца примет исходное положение, пальцы можно разжать. Так промассировать все участки мышцы.);
- рубление (веером)

Массаж **локтевого сустава** – кисть массируемой руки лежит на противоположном плече:
- растирание основанием ладони
- растирание щепотью;
- растирание подушечкой большого пальца.

**Плечо** – массируем двуглавую, потом трёхглавую плечевые мышцы, т.е. переднюю и заднюю части плеча:
- поглаживание ладонью;
- поглаживание «щипцы»;
- разминание ординарное;
- разминание финское двумя способами: спиралевидное и зигзагообразное ;
- потряхивание

**Плечевой сустав**. Мышцы плеча полностью расслаблены:
- поглаживание ладонью;
- разминание ординарное
- растирание основанием ладони
- растирание подушечками четырёх пальцев;
- шлепки;
- рубление (веером).

Заканчиваем встряхиванием расслабленной конечности и поглаживанием.
Приступаем к **животу**.
- поглаживание ладонью по часовой стрелке, поглаживание тылом кистей обеих рук ладонями вверх по направлению к подреберью и вниз тылом кистей, от пупка в стороны ладонями, назад тылом кистей
- разминание двойное кольцевое
- растирание щепотью по часовой стрелке
- ударные приёмы подушечками пальцев; сметание
- вибрация плоской ладонью в стороны; плоской ладонью с погружением её в глубину
- поглаживание.

Массаж **ног** проводится чаще всего, ибо на ноги приходятся большие нагрузки. Этот участок тела наиболее доступен самомассажу. Массируют в положении стоя или сидя.

Порядок процедуры следующий:
- поглаживание **всей нижней конечности** ладонями от стопы вверх и обратно и обведение тылом кисти от себя;
- массаж **нижней конечности (передняя поверхность)** – нога согнута в колене, упирается пяткой или всей стопой о кушетку:
а) растирание основанием ладони,
б) растирание щепотью: спиралеобразное, в направлении вверх и вниз;
**- массаж стопы** – колено слегка отведено в сторону, свободная рука поддерживает массируемую ногу:
а) поглаживание обведением – тылом кисти от себя и ладонью к себе,
б) растирание основанием ладони,
в) растирание подушечками больших пальцев,
г) растирание фалангами согнутых пальцев – вдоль по стопе;
- массаж **голеностопного сустава** – массируем внешнюю, потом внутреннюю лодыжки:
а) растирание основанием ладони,
б) растирание щепотью,
в) растирание подушечкой большого пальца,
г) растирание подушечками больших пальцев;
- массаж **ахиллова сухожилия** – колено согнуто, мышцы голени максимально расслаблены:
а) поглаживание – «щипцы» боковых сторон ахиллова сухожилия согнутыми вторым и третьим пальцами,
б) разминание подушечками больших пальцев от пятки к икроножным мышцам;
- **голень** – колено согнуто, мышцы расслаблены (икроножные массируют по задней поверхности голени, а группу берцовых мышц – по наружной):
а) поглаживание начинаем от пятки и вверх подколенной впадины,
б) разминание двойное кольцевое,
в) ординарное,
г) финское разминание – спиралевидное и зигзагообразное,
д) рубление (веером),
е) рубление тылом кистей,
ё) потряхивание;
- **внешняя поверхность голени**:
а) поглаживание тылом кисти от себя и ладонью обратно, лучше всего на вытянутой ноге,
б) растирание основанием ладони, нога в коленном суставе согнута,
в) растирание подушечкой большого пальца, остальные пальцы придерживают голень;
**- массаж коленного сустава:**
а) растирание основанием ладони – нога согнута в коленном суставе,
б) растирание щепотью,
в) растирание подушечками больших пальцев – нога выпрямлена в коленном суставе;
- **бедро**:
а) поглаживание, попеременное движение рук от колена вверх к паху – передняя поверхность бедра массируется при вытянутой ноге, задняя, внутренняя и внешняя – при согнутой в коленном суставе.
Остальные приёмы проводят сначала на передней, потом на задней, внутренней и

внешней поверхностях бедра:
а) разминание ординарное,
б) разминание двойное кольцевое,
в) финское разминание двумя способами,
г) валяние (медленное катание),
д) растирание основанием ладони на внешней поверхности бедра,
е) рубление (веером),
ё) рубление,
ж) потряхивание,
з) валяние (быстрым катанием);
- самомассаж **ягодичных мышц** делается в положении стоя или сидя на коленях. Массируемая нога расслаблена, слегка отведена назад и чуть согнута в колене:
а) поглаживание ладонью,
б) двойное кольцевое,
в) разминание кулаками,
г) растирание подушечками четырёх пальцев,
д) растирание кулаками,
е) рубление (веером),
ё) рубление (рассеканием),
ж) рубление кулаками,
з) потряхивание.
Самомассаж всей нижней конечности заканчивается встряхиванием и поглаживанием.
Восстановительный самомассаж применяется в процессе тренировочных занятий, на уроке физической культуры, после тренировочных занятий, во время соревнований. Снять чрезмерное нервно-мышечное и психическое напряжение, расслабить нервно-мышечный аппарат и создать условия для оптимального восстановления, восстановить и повысить общую и специальную работоспособность отдельных частей тела и всего организма, устранить болевые ощущения — вот основные задачи восстановительного массажа. Этими задачами и определяется методика сеанса восстановительного самомассажа. Она зависит также от наличия свободного времени между выступлениями, особенностей физической нагрузки и степени утомления спортсмена. Восстановительный самомассаж полезно сочетать с баней, контрастными ваннами, душем.
Главное отличие самомассажа в том, что он используется только для расслабления и снятия напряжения в мышцах. Для серьезного лечения использовать его не стоит, а при наличии проблем лучше обратиться за консультацией к специалисту.