



Таблица 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.