

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ САМОМАССАЖА»

Подготовила
тренер-преподаватель
по волейболу
Дрозач Т.Н.

2009 год

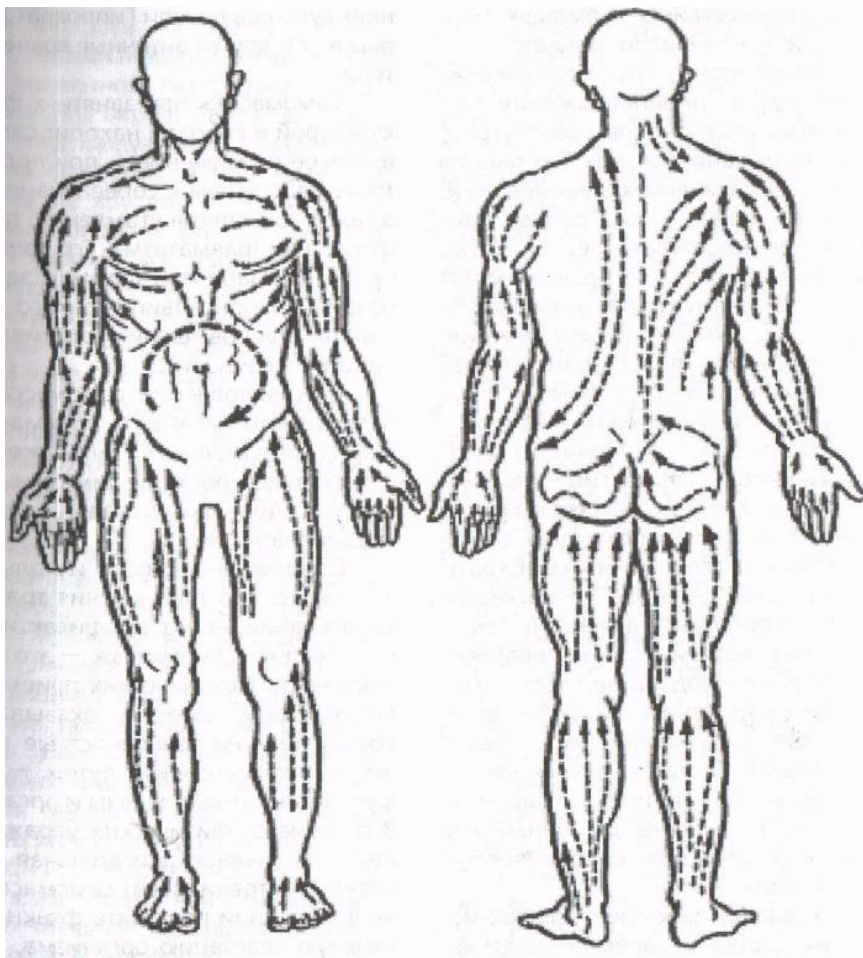
ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ САМОМАССАЖА

В практике спортивной подготовки высокую эффективность имеет восстановление мышечной работоспособности с помощью самомассажа. Несмотря на необходимость таких умений, большинство юных спортсменов приемами самомассажа практически не владеют. Тренеры-преподаватели часто имеют не полные знания и слабо сформированные умения самомассажа. Поэтому существует выраженная необходимость подробно рассмотреть этот наиболее доступный для юных спортсменов способ восстановления.

Самомассаж имеет давнюю историю. В древние времена люди использовали его при различных недугах, болях, ушибах. О необходимости применения самомассажа при различных недугах, заболеваниях суставов писали Гиппократ, Герадикос и другие античные врачеватели.

Самомассаж при занятиях физкультурой и спортом находит самое широкое применение — при подготовке спортсмена к соревнованиям, а также для снятия утомления, профилактики травматизма. Его применение показано при наличии заболеваний опорно-двигательного аппарата, для повышения спортивной работоспособности.

Рис. 1. Направление массажных линий



При выполнении самомассажа необходимо обращать внимание юных спортсменов, чтобы движения совершались по ходу лимфатических сосудов, лимфоузлы нельзя массировать (рис.1)

САМОМАССАЖ

Самомассаж широко используется не только для лечения травм, заболеваний, но и с профилактической целью. Самомассаж - это совокупность механических приемов, посредством которых оказывают воздействие на поверхностные ткани, и рефлекторным путем на функциональные системы и органы. В отличие от физических упражнений, где главная двигательная активность, (тренировка) самомассаж не в состоянии повышать функциональную адаптацию организма, его тренированность. Но в то же время самомассаж вызывает заметные сдвиги со стороны кровообращения и лимфообращения, метаболизма тканей, функции эндокринных желез, обменных процессов. Влияние самомассажа на кровообращение и лимфообращение связано с действием его на кожу и мышцы. Ускорение кровотока и лимфотока в зоне действия массажа, а вместе с этим рефлекторно во всей системе является весьма важным фактором лечебного действия при ушибах, синовитах, воспалениях, отеках и других заболеваниях.

Юным спортсменам наиболее удобно выполнять самомассаж пояса нижних конечностей. Для повышения качества освоения приемов самомассажа тренеру-преподавателю необходимо ознакомить своих воспитанников с основами анатомии (рис.2). Во время процедуры самомассажа нужно расслабить мышцы, принять удобное положение. Руки и тело должны быть чистыми. В качестве смазывающих средств можно использовать тальк или специальные мази.

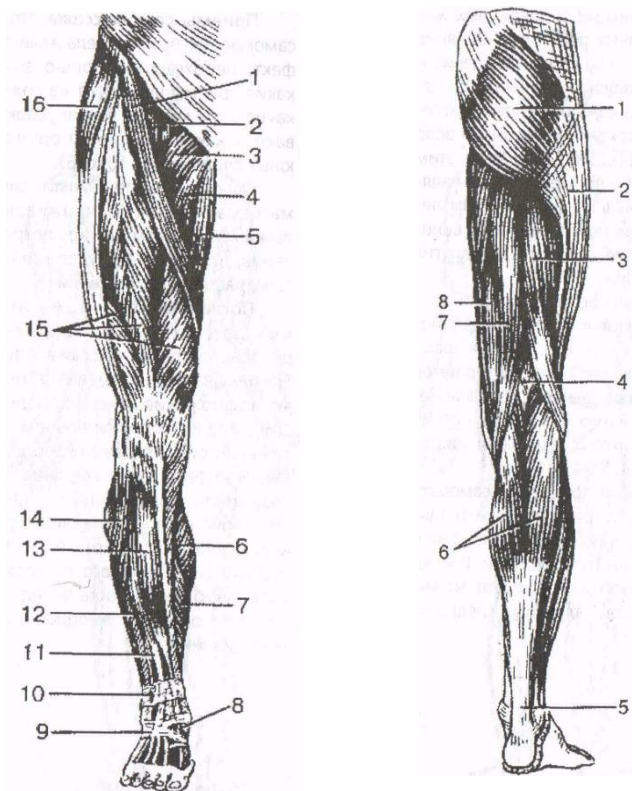


Рис.2. Мышцы правой конечности

Условные обозначения к рисунку 2:

- 1 - портняжная мышца;
- 2 - подвздошно-поясничная мышца;
- 3 - гребенчатая мышца;
- 4 - длинная приводящая мышца;
- 5 - тонкая мышца;
- 6 - икроножная мышца (медиальная головка);
- 7 - камбаловидная мышца;
- 8 - сухожилие длинного разгибателя большого пальца стопы;
- 9 - нижний удерживатель сухожилий-разгибателей;
- 10 - верхний удерживатель сухожилий-разгибателей;
- 11 - длинный разгибатель пальцев;
- 12 - короткая малоберцовая мышца;
- 13- передняя большеберцовая мышца;
- 14 - длинная малоберцовая мышца;
- 15 - четырехглавая мышца бедра;
- 16 - напрягатель широкой фасции

Условные обозначения к рисунку 3:

- 1 - большая ягодичная мышца;
- 2 - подвздошно-большеберцовый тракт;
- 3 - двуглавая мышца бедра;
- 4 - подколенная ямка;
- 5 - пяточное (ахиллово) сухожилие;
- 6 - икроножная мышца;
- 7 - полусухожильная мышца;
- 8 - полуперепончатая мышца

ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА

Чтобы самомассаж принес желаемый эффект, необходимо хорошо знать, какие приемы действуют на кожу, а какие - на мышцы, какие успокаивают, а какие тонизируют организм юных спортсменов.

Основными приемами самомассажа являются: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы, растирания, движения.

Поглаживание (рис. 4) - один из самых древних и распространенных во всех системах массажа прием. Поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов ЦНС, а при продолжительном применении создает даже обезболивающий эффект, также понижает возбудимость дыхательного центра. Эти свойства поглаживания с успехом используют в спорте, если необходимо снять у юного спортсмена излишнюю нервозность перед стартом или ослабить эмоциональные переживания.

Выполняется **поглаживание** ладонью (рис. 4). При этом четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится, что дает возможность захватить большую площадь поверхности тела. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично. В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается либо одной рукой, либо обеими поочередно (попеременное поглаживание), тогда одна рука следует за другой, повторяя ее движения.



Рис. 4. Прием самомассажа – поглаживание

Применяют также **комбинированное поглаживание** — одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая спиралевидное. Такой прием оказывает более выраженное успокаивающее действие на ЦНС, особенно если он проводится на груди, спине (рис. 5).



Рис. 5. Прием самомассажа — комбинированное поглаживание

Выжимание — прием, при котором давление на тело осуществляется основанием ладони и бугром большого пальца, все пять пальцев при этом согнуты. Сразу после выжимающего движения кожа в этом месте бледнее (что объясняется опорожнением поверхностных венозных сосудов), однако через 1-2 секунды она снова розовеет (сосуды вновь заполняются кровью). Этот прием согревает мышечную ткань и кожу, улучшает их питание. Выжимание возбуждает ЦНС, оказывает тонизирующее влияние на организм в целом (рис. 6).



Рис. 6. Прием самомассажа — выжимание

Действие выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одна рука накладывается на другую, непосредственно выполняющую прием. Заканчивать выжимание рекомендуется несколькими поглаживаниями (рис. 7)



Рис. 7. Прием самомассажа - выжимание с отягощением

Разминание – основной прием, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Разминание еще больше, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Причем скорость кровотока при разминании значительно повышается не только в поверхностных сосудах, но и в более глубоких. Усиление кровообращения способствует быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности.

Разминание - отличная пассивная гимнастика для мышц, связок, сосудов, благодаря которой, они становятся более эластичными. В самомассаже применяют виды разминания.

Ординарное разминание – применяется на бедре, предплечье, плече, груди, ягодицах, животе и икроножных мышцах.

Прямые пальцы плотно обхватывают мышцу (ладонь тоже касается тела), затем сжимают ее вместе со всей рукой и делают вращательные движения, одновременно скользя вдоль мышцы и захватывая новые ее участки (рис. 8). Движение выполняется ритмично, без напряжения, рывков, чтобы не

причинить боли.



Рис. 8. Прием самомассажа - ординарное разминание

Двойной гриф - применяется на крупных и сильно развитых мышцах (на икроножной мышце, на бедре). Он оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую. Для этого четыре пальца одной руки накладываются на четыре пальца другой, соответственно один большой палец накладывается на другой (рис. 9). Однако при самомассаже икроножной мышцы положение пальцев верхней руки над массирующей противоположное...

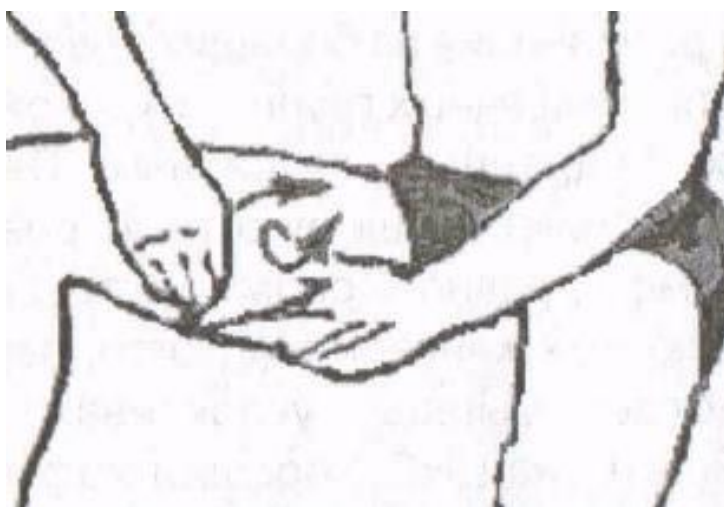


Рис. 9. Прием самомассажа — двойное кольцевое разминание

Двойное кольцевое разминание – применяется на бедре, животе, икроножных мышцах. Мышца обхватывается поперек двумя руками на расстоянии кисти одна от другой (пальцы прямые), слегка приподнимается и оттягивается каждой рукой в противоположные стороны (похоже на то, как разрывают лист бумаги).

При этом направления движений рук плавно и ритмично меняются, одновременно руки постепенно продвигаются в сторону

вдоль мышцы (рис. 9).

Продольное разминание «елочка» в самомассаже проводится только на мышцах бедра. Обе руки накладываются на массируемый участок симметрично друг другу на расстоянии 1~2 см одна от другой. Мышца захватывается поочередно, то правой, то левой рукой и смещается каждой рукой в одноименную сторону (Рис.10.).



Рис. 10. Прием самомассажа - продольное разминание «елочка»

Щипцевидное разминание — применяется на плоских мышцах. Подушечки пальцев сводятся вместе, и обе руки устанавливаются рядом на массируемый участок. Придавливая мышцу пальцами, круговыми движениями смещают ткани в разные стороны, в то же время руки постепенно продвигаются в основном направлении по ходу тока крови.

Разминание подушечками пальцев — применяется на любых мышцах. Выполняют его одной или двумя руками, а также с отягощением. Пальцы должны располагаться так, чтобы они могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. На плоских мышцах, таких, как, например, мышцы внешней части предплечья, пальцы должны быть сомкнуты (рис. 12). Этот прием особенно рекомендуется применять в местах соединения мышц с сухожилиями, т.е. около суставов.

Разминание подушечкой большого пальца - применяется на всех участках тела. Особый эффект этот прием дает на плоских мышцах. Подушечкой большого пальца мышца придавливается и вращательным движением (в сторону четырех других пальцев) смещается с одновременным продвижением руки вдоль мышцы. Палец вращается равномерно, с большой амплитудой (рис. 12).



Рис. 11. Прием самомассажа - разминание подушечками пальцев

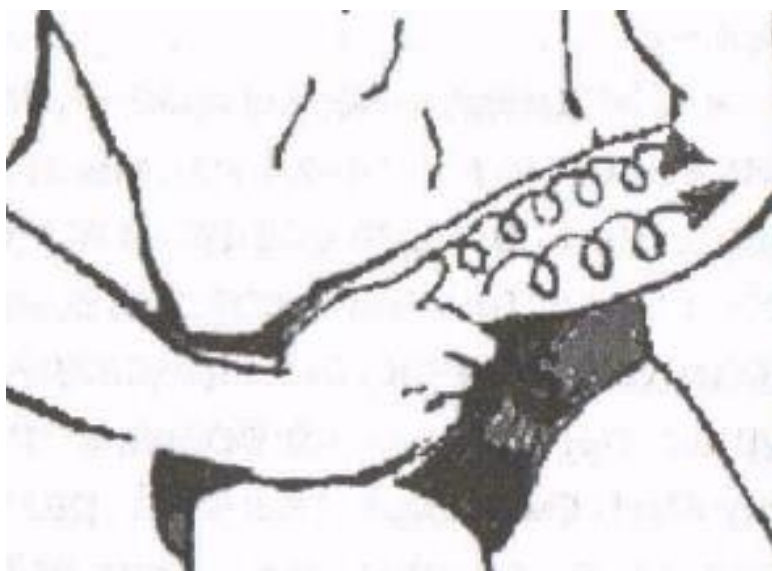


Рис. 12. Прием самомассажа - разминание подушечкой большого пальца

Потряхивание проводится после разминания на больших поверхностях мышечных групп – икроножных, бедренных, ягодичных. Оно способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслабляет мышцы, успокаивающе действует на ЦНС. Хороший эффект оно дает при судорогах мышц и в тех случаях, когда необходимо расслабить те или иные мышцы.

Техника потряхивания: мышца захватывается мизинцем и большим пальцем (остальные пальцы слегка приподнимаются) и потряхивается.

Встряхивание по своему физиологическому воздействию на организм сходно с потряхиванием, но проводится только на конечностях и после всех остальных приемов. Техника выполнения: центр тяжести тела перенести на одну ногу, а вторую поставить на носок (или свободно свесить) и встряхнуть ею так, чтобы мышцы сотряслись и на бедре, и на голени.

Ударные приемы – поколачивание, похлопывание, рубление –

содействуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивая их сократительную силу. На ЦНС они чаще всего оказывают возбуждающее действие. При ударных приемах необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не применяются, их лучше использовать в тех случаях, когда чувствуется вялость и апатия.

Поколачивание проводится ребром кисти, пальцы согнуты (но не сжаты) в кулак, мизинец слегка разжат. Удар наносится мизинцем. Сила удара и степень воздействия зависят от напряжения мышц кисти. При ударе только одной кистью воздействие приема будет значительно меньшим, нежели при поколачивании, выполненном с участием предплечья и тем более плеча. Поколачивание проводится перпендикулярно массируемому участку. При выполнении этого приема удары должны непрерывно следовать один за другим в возможно более быстром темпе, но не вызывать боли. Если появляются болевые ощущения, их следует немедленно снять поглаживанием и потряхиванием. В практике лечебного самомассажа применяется только поколачивание подушечками пальцев, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, что, естественно, делает этот прием значительно мягче.

Похлопывание выполняется расслабленной кистью одной или двумя руками постепенно. При похлопывании пальцы неплотно прижимаются к повернутой вниз ладони, кисть принимает форму «коробочки», дном которой служит ладонь. При таком положении кисти во время удара внутри «коробочки» образуется воздушная подушка, которая значительно смягчает удар, делает его более эластичным.



Рис. 13. Прием самомассажа – рубление

Рубление — кисть вытянута, пальцы разведены и расслаблены. Удары наносятся мизинцем, а остальные пальцы в момент удара смыкаются (рис. 13).

Растирание - специализированный массажный прием, предназначенный в основном для воздействия на суставно-связочный аппарат. Выполняется энергично. Растираются суставы, сухожилия, связки, а также участки, мало орошаемые кровью, — пятки, подошвы, внешняя сторона бедра, подреберный

угол. Значительно расширяя сосуды, растирание усиливает местное кровообращение, согревает ткани. Повышая эластичность, подвижность и работоспособность суставно-связочного аппарата, растирание является неотъемлемой частью разминки перед спортивной тренировкой. Применяются различные виды растирания.



Рис.14. Прием самомассажа - растирание подушечками пальцев

Применяются различные виды растирания:

- Прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирания подушечками одного, двух, трех и четырех пальцев (рис. 14).
- Прямолинейное растирание «щипцами» (рис. 15).



Рис. 15. Прием самомассажа - растирание «щипцами»

- Прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца.
- Гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак (рис. 16).
- Кругообразное растирание подушечкой большого пальца.
- Прямолинейное пунктирное (штрихами).
- Кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Все эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой.

В процессе тренировок применяется **спортивный самомассаж**. Цель спортивного самомассажа – совершенствование проявления физических качеств и подготовка организма к выполнению физических упражнений,

достижение высокой спортивной формы, борьба с утомлением, профилактика и лечение травм.



Рис.16. Гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак.

Спортивный самомассаж имеет большое значение на всех этапах тренировки (как составная часть, тренировочного процесса) и непосредственно перед соревнованиями или какими-либо занятиями физической культурой — кроссом, бегом трусцой, атлетической гимнастикой, аэробикой и другими видами. Он подразделяется на предварительный, восстановительный и самомассаж при травмах.

- **Предварительный самомассаж.** Он направлен на то, чтобы паи лучшим образом подготовить мышцы, суставы юных спортсменов к предстоящей физической нагрузке, нормализовать состояние различных органов и систем организма.

Предварительный самомассаж может выполняться не только накануне соревнований, но и экзаменов, когда человек чрезмерно возбужден, взволнован. Цель такого самомассажа – снять напряжение и привести организм в состояние боевой готовности. Предварительный самомассаж ускоряет процесс вработывания, предупреждает возникновение травм; снимает волнение или апатию, повышает температуру кожи, мышц и тем самым увеличивает их сократительную способность, улучшает тонус и подвижность в суставах. Самомассаж способствует повышению скорости ферментативных реакций и интенсивности обмена веществ, расширения мелких сосудов, улучшению крово- и лимфообращения и терморегуляции.

Предварительный самомассаж подразделяется на разминочный, согревающий, успокаивающий, возбуждающий (тонизирующий).

- **Разминочный самомассаж** – разогревает мышцы, положительно влияет на ЦНС, различные органы, тем самым готовя их к более экономной и эффективной работе. Экспериментально доказано, что под действием разминочного самомассажа улучшаются двигательная реакция, увеличиваются сила мышц, амплитуда движений в суставах. Продолжительность разминочного самомассажа может быть от 5 до 15~18, минут в зависимости от вида спорта, массы тела. Он может выполняться до специальной разминки, вместе с разминкой или после нее, а иногда и частично заменять разминку. Частичная замена разминки самомассажем, во-первых, экономит энергию спортсмена и, во-вторых, способствует улучшению работоспособности вследствие по-

вышения обмена веществ в мышцах. Разминочный самомассаж быстро снимает нервное напряжение.

- **Согревающий самомассаж** — помогает организму бороться с охлаждением. Он — достаточно надежное средство профилактики травматизма. Проводится непосредственно перед выступлениями, во время соревнований (например, между забегами, отдельными физическими упражнениями на уроках по физкультуре). Кратковременный сеанс самомассажа способствует улучшению кровообращения, быстрому и глубокому разогреванию мышц, связок, суставов и тем самым повышению их сократительной способности и профилактике травм, заболеваний.

Продолжительность согревающего самомассажа - 5-7 минут. Заканчиваться он должен за 2~5 минут до выполнения упражнений, чтобы массируемый участок не успел охладиться. Для большего эффекта, а также с целью более продолжительного поддержания тепла в отдельных мышцах и суставах при проведении согревающего самомассажа используют различные согревающие растирки и мази.

- **Успокаивающий самомассаж** – выполняется, когда человек чувствует себя возбужденным, раздражительным. В спортивной физиологии это состояние принято называть «предстартовой лихорадкой». При проведении успокаивающего сеанса самомассажа следует учитывать свои индивидуальные особенности.

Для того чтобы снизить возбудимость, достаточно 5-8 минут самомассажа. Применяются следующие приемы: комбинированное поглаживание (3~4 минуты), легкое поверхностное разминание (2-3 минуты), потряхивание (0,5-1 минута). самомассаж проводят на крупных участках тела: груди, бедрах, животе.

- **Возбуждающий (тонизирующий) самомассаж** – проводят тогда, когда спортсмен находится в состоянии своеобразного «торможения», которое чаще всего бывает следствием чрезмерного стартового возбуждения. При стартовой апатии у юных спортсменов наблюдается ослабление процессов возбуждения, неуверенность в своих силах, страх перед противником, что выражается в вялости, сонливости, понижении внимания, нежелании разминаться и даже участвовать в соревнованиях.

На сеанс тонизирующего самомассажа отводится 6~10 минут. Применяются такие приемы: разминание (4-6 минут), выжимание (1~2 минуты) и ударные (1~2 минуты). Все приемы выполняются в быстром темпе, захватывая как можно большую площадь тела. самомассаж должен быть глубоким, энергичным, но не грубым.

- **Восстановительный самомассаж** применяется после любого рода нагрузки (физической, умственной) и при любой степени утомления с целью максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Восстановительный самомассаж применяется в процессе тренировочных занятий (между упражнениями на отдельных снарядах у гимнастов, между подходами к снарядам в атлетической гимнастике), на уроке физической культуры между тренировочными занятиями (если они проводятся 2-3 раза в

день), после тренировочных занятий, во время соревнований (особенно продолжительных). Этот вид самомассажа рекомендуется применять для того, чтобы 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 в кратковременные перерывы. Этими задачами и определяется методика сеанса восстановительного самомассажа. Она зависит также от наличия свободного времени между выступлениями, особенностей физической нагрузки и степени утомления юного спортсмена. Восстановительный самомассаж полезно сочетать с баней, контрастными ваннами, душем.

Самомассаж необходим при занятиях различными видами спорта. Он имеет большое значение для профилактики травматизма.

САМОМАССАЖ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БЕГОМ

В современной физической культуре бег, учитывая его простоту и доступность, признается наиболее ценным упражнением, способствующим нормальному функционированию всех органов и систем человека, в первую очередь сердечнососудистой системы, мышц, сустав-но-связочного аппарата.

- *Предварительный самомассаж* можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой и не утомляла. Начинают с бедра: 2~3 поглаживания, 3-5 энергичных выжиманий; разминания — ординарное, двойное кольцевое, кругообразное гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1~2 раза); прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев по всему бедру (по внутренней стороне - более легкие) -2~3 раза. После этого 2-3 выжимания, потряхивание и поглаживание. Особое внимание обращается на соединения мышц с сухожилиями, т. е. на участок вокруг коленного сустава.

На коленном суставе применяют кругообразное поглаживание по бокам, прямолинейное растирание основанием ладони и буграми

больших пальцев и кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук. Затем массируют бедро и коленный сустав другой ноги.

На икроножной мышце выполняют 2~3 поглаживания, 3~4 выжимания, по 2~3 раза ординарное разминание и двойной гриф, потряхивания, 3-4 выжимания, по 2-3 раза разминание подушечками пальцев и кругообразное разминание ребром ладони, 2-3 выжимания и поглаживание. На голеностопном суставе выполняют всевозможные растирания. Так же массируют и вторую голень.

- **Восстановительный самомассаж.** Сразу после бега необходимо встряхнуть мышцы ног. Делать это можно стоя, но если есть возможность, то лучше лежа, поднимая вверх то одну, то другую ногу. В этом же положении в паузах между встряхиваниями полезно сделать 1~2 поглаживания и 3~5 выжиманий от стоп к паху.

САМОМАССАЖ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

В первую очередь юным боксерам необходимо уделять внимание и тщательно массировать перед занятиями пальцы рук (особенно большой), а также лучезапястные, локтевые и плечевые суставы. Тщательно массируется грудь, поскольку грудные мышцы несут большую физическую нагрузку и, кроме этого, подвергаются резким ударам. После поглаживания приступают к глубокому выжиманию, а затем к разминанию, потряхиванию и растиранию межреберных промежутков и подреберья. Плечевой сустав растирается после двух-трех поглаживаний на плече, трех-четырех выжиманий и двух-трех разминований. Все виды растирания выполняются по два раза каждое. После этого повторно массируются плечо и дельтовидные мышцы.

Локтевой сустав у юных боксеров часто травмируется при выполнении свободного удара, а при ударе по противнику испытывает значительную нагрузку. В области этого сустава обычно применяют всевозможные растирания, которые можно чередовать с разминаниями, проводимыми на плече. При выполнении самомассажа на предплечье применяют выжимание, разминание, потряхивание по 4-5 раз каждый прием. Особое внимание уделяют лучезапястному суставу, кистям и пальцам рук. При этом применяют всевозможные растирания «пассивные движения (сдавливание одной рукой другой руки до боли). Массируют мышцы брюшного пресса.

Глубокий самомассаж делается на бедрах, икроножных и особенно на внешней стороне голени. Массируют лицо с применением масел и нейтральных кремов.

Спортсменам различного возраста, занимающимся боксом, после тренировок рекомендуется проводить восстановительный самомассаж в душе с мылом. Особое внимание при этом необходимо уделять тем частям тела, которые обычно больше томлены или травмированы, а также олове (лицевой и затылочной).

САМОМАССАЖ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТЕННИСОМ И ВОЛЕЙБОЛОМ.

Современный уровень техники теннисного спорта предъявляет, большие требования к опорно-двигательному аппарату юного спортсмена. В результате специфических нагрузок, для которых характерны быстрые перемещения и резкие повороты тела, у занимающихся могут возникнуть повреждения в области голеностопных суставов в виде растяжения связок. У юных спортсменов иногда встречаются растяжения и надрывы икроножных мышц у мест перехода их в ахиллово сухожилие, а также повреждения самого сухожилия. Причем эти повреждения чаще всего наблюдаются при игре в холодную погоду или в недостаточно отапливаемом спортивном зале.

Самомассаж ног начинают с бедра. Применяются следующие методики:

- поглаживание комбинированное, 2~3 раза; выжимание поперечное или ребром ладони, 4-5 раз и 1~2 поглаживания; разминания: ординарное - 3~5 раз, двойное кольцевое – 2-3 раза, потряхивание;
- выжимание, 3~4 раза; потряхивание, 1-2 раза; разминания: ординарное – 3~4 раза, двойной гриф – 4-5 раз, потряхивание с поглаживанием – 1-2 раза;
- выжимание, 2-3 раза; разминания: ординарное – 2~3 раза, двойное

кольцевое – 3-4 раза, потряхивание – 2-3 раза.

Внимание юных спортсменов нужно обращать на то, что на внешней стороне проводится растирание фасции бедра – спиралевидное и кругообразное с отягощением. Каждый прием повторяется 3~5 раз. Заканчивают массировать переднюю поверхность бедра поглаживанием, двойным кольцевым разминанием, потряхиванием, по 3-4 раза каждый прием.

Самомассаж коленного сустава выполняется юными спортсменами при расслабленном его положении. После кругообразного поглаживания этого сустава двумя руками (каждая рука поглаживает со своей стороны) приступают к прямолинейному, спиралевидному и кругообразному растиранию боковых участков сустава 3-4 раза каждый прием. Следующим растиранием будет прямолинейное – основанием ладони и буграми больших пальцев, 4-6 раз. Далее проводится двойное кольцевое разминание на передней поверхности бедра, 3-5 раз, и вновь приступить к растиранию на суставе. Кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук, 3~5 раз (каждая рука со своей стороны коленного сустава), и фалангами пальцев, в кулак, 3~5 раз. После массажа рекомендуется сделать сильное пассивное движение (сгибание) так, чтобы бедром коснуться груди, а пяткой – ягодицы. Это можно выполнить в положении сидя, стоя и лежа.

После этого можно приступить к массажу задней поверхности (или передней поверхности: бедра и коленного сустава другой ноги). Заняв удобное положение, (лежа на боку или сидя на краю стула, кушетки), проводят поглаживание, 3-5 раз; выжимание, 4-5 раз, разминание ординарное, 3-5 раз, выжимание, 3~4 раза, двойное кольцевое, 4-5 раз, потряхивание и поглаживание, по 2~3 раза. Этот комплекс повторяют 3-4 раза. То же самое на другом бедре.

Голень начинают массировать с икроножной мышцы. После 2~4 поглаживаний проводят поперечное выжимание, 3-5 раз (каждая рука со своей стороны), и потряхивание, 2-3 раза. Далее - разминание - ординарное, 4-5 раз (можно также проводить то одной, то другой рукой), потряхивание и поглаживание, по 2-3 раза, двойной гриф, 3~4 раза, выжимание, 3-5 раз, и заканчивают потряхиванием и поглаживанием, по 3-4 раза.

При массировании икроножной мышцы следует особо обращать внимание юных теннисистов на ту часть голени, где ахиллово сухожилие соединяется с икроножной мышцей, так как именно в нем чаще всего происходит повреждение. На берцовых мышцах (внешняя сторона голени) применяются поглаживание одной или двумя руками, 3~5 раз, выжимание ребром ладони, 4~6 раз, разминание подушечками четырех пальцев, 4-6 раз, поглаживание, 2~3 раза, выжимание поперечное, 3-4 раза, разминание ребром ладони, 4-5 раз. Весь комплекс повторяют 4-5 раз и заканчивают поглаживанием.

После этого тщательно массируют ахиллово сухожилие, голеностопный сустав и стопу. Ахиллово сухожилие массируется в двух положениях, чтобы подготовить его к резким и длительным нагрузкам. Первое положение — голень лежит стопой на противоположном бедре. Второе - нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, ее стопа зафиксирована на той же плоскости, на которой сидит юный спортсмен (кушетке, полу). Применяются

следующие приемы растирания: «щипцы» прямолинейные; прямолинейное и кругообразное растирание поочередно (или одновременно) подушечками четырех пальцев обеих рук. Каждая рука со своей стороны. Весь комплекс повторяют 4-6 раз, а каждый прием - по 3-4 раза. Все растирающие движения выполняют вдоль ахиллова сухожилия от пятки до икроножной мышцы.

Этот комплекс приемов растирания применяют не только перед тренировкой или соревнованиями с целью подготовки к работе, но и после них для восстановления работоспособности, снятия болевых ощущений. Его можно с успехом применять и для лечения каких-либо повреждений или осложнения, полученных в результате перегрузок. При этом самомассаж полезно сочетать с согревающими мазями, растирками, а также с другими традиционными средствами: баней, горячими ванночками, нагретым песком, солью, парафином и другими.

При массаже голеностопного сустава во всех положениях проводятся следующие приемы: поглаживание двумя руками; растирания: «щипцы» прямолинейные в направлении к ахиллову сухожилию, т. е. вдоль голеностопного сустава, 3-5 раз; кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук (каждая рука со своей стороны); поглаживание. Растирания можно проводить и с отягощением. Весь комплекс повторяют 3~4 раза.

Перед занятиями и после них юным теннисистам следует хорошо помассировать стопу. Массаж выполняется как со стороны подъема (тыльная часть), так и с подошвенной стороны.

После занятий теннисом обычно устает игровая рука, поэтому перед игрой нужно провести самомассаж рук. Самомассаж руки начинают с надплечья, с постепенным переходом на плечевой сустав, который растирается вокруг дельтовидной мышцы. На верхних пучках трапециевидной мышцы (надплечье) выполняют поглаживание, 3-4 раза, выжимание поперечное, 3-4 раза, разминание подушечками пятью пальцев, 4-5 раз, потряхивание и поглаживание. Весь комплекс повторяют 3~4 раза. После этого проводят растирание на плечевом суставе. Рука со стороны массируемого плеча устанавливается (кладется) на стол или одноименное бедро, что позволяет расслабить мышцы и тем самым создать условия для более глубокого проникновения к суставно-связочному аппарату. Самомассаж плеча начинают с поглаживания, 2~3 раза, выжимания поперечного, 4~6 раз (по всему плечу, г.е. на трехглавой и двуглавой мышцах), и ординарное, разминание, 4~6 раз. Весь комплекс повторяют 4-6 раз.

После прямолинейного поглаживания на плече от локтевого сустава до шеи (5~7 раз) выполняется кругообразное поглаживание вокруг плечевого сустава, т.е. по верхней части дельтовидной мышцы и надплечья. После этого приступают к прямолинейному растиранию подушечками четырех пальцев по задней части плечевого сустава (вокруг дельтовидной мышцы), 4-5 раз, а по передней части растирание выполняют подушечкой большого пальца, 4~5 раз.

По аналогичной методике выполняют самомассаж подушечками четырех пальцев и большим пальцем - спиралевидное, кругообразное растирания, по 3-5 раз каждое. После этого делают поглаживание, 2~3 раза, и выжимание, 2~3 раза, на плече и вновь повторяют комплекс растираний на плечевом суставе.

Из-за специфических нагрузок часто появляются боли, наблюдается ограничение движений в локтевом суставе, что нередко влечет за собой развитие заболевания, получившего название «локоть теннисиста». С целью профилактики и восстановления работоспособности локтевого сустава самомассаж проводят по следующей методике.

Руку поворачивают вверх ладонью и в этом положении начинают массировать локтевой сустав. Применяются следующие приемы растирания: щипцевидное, 4-5 раз, выполняется от предплечья по направлению к плечу, большой палец растирает внутреннюю сторону сустава, а четыре — наружную; прямолинейное, спиралевидное и кругообразное, то подушечками четырех пальцев (с наружной стороны), то большим (по внутренней), по 3-4 раза каждое растирание; кругообразное фалангами согнутых в кулак пальцев, 3~5 раз, по наружной стороне сустава; кругообразное ребром ладони по внутренней стороне сустава, 4-6 раз. После этого выполняют 1~3 поглаживания, 2~3 выжимания, 2-3 ординарных разминания на плече и то же самое на предплечье и повторяют весь комплекс растираний, но только теперь массируемую руку поворачивают ладонью вниз.

После продолжительной игры юные теннисисты обычно жалуются на боль в области верхней трети предплечья и на сложность крепко удержать ракетку. В этом случае нужно начать самомассаж с поглаживаний, затем 2~3 выжимания, 3~4 разминания на плече. После этого приступают к самомассажу внутренней части предплечья (сгибателях кисти и пальцев). Выполняют поглаживание, 2~4 раза, выжимание ребром ладони, 3~5 раз, ординарное разминание, 5-7 раз, и заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

При самомассаже внешней части предплечья (разгибателей кисти и пальцев) руку кладут ладонью вниз. Применяют приемы: поглаживание зигзагообразное, 3-4 раза; выжимание ребром ладони, 5~7 раз; разминание подушечками четырех пальцев, 5-7 раз; поглаживание, 3-5 раз; выжимание, 5-6 раз; разминание фалангами согнутых в кулак пальцев, 5~7 раз; выжимание, 5 раз; поглаживание, 5~7 раз. Весь комплекс повторяют 3-4 раза, а между комплексами дополнительно массируют локтевой сустав, но с ограниченным числом приемов растирания. На лучезапястном суставе, кисти и пальцах применяют всевозможные приемы растирания.

Продолжительность сеанса самомассажа будет зависеть от его цели. На частный сеанс отводится 7-10 минут. Хороший эффект дает самомассаж, проводимый в условиях бани после глубокого прогревания в парном отделении. Время на самомассаж в бане, как общий, так и частный, можно сократить, поскольку мышцы и суставы хорошо к нему подготовлены.

САМОМАССАЖ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ

Тренировки в этом виде спорта разносторонне влияют на организм юных футболистов, способствуют формированию и совершенствованию разнообразных двигательных навыков и воспитанию многих физических качеств. Футбол — игра, в процессе которой значительную физическую нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат. Особенно же нуждаются в самомассаже ноги, ягодичные мышцы, область поясницы, мышцы шеи.

Например, свыше 85% всех повреждений у футболистов приходится на конечности, 50% — на область коленного сустава, голени и голеностопного сустава.

Сеанс самомассажа у юных футболистов начинают с бедра. На передней поверхности бедра проводят поглаживание комбинированное, 2~4 раза, выжимание ребром ладони или поперечное, 4~5 раз, потряхивание, 3-4 раза, и поглаживание; разминания: ординарное, 3-4 раза, двойное кольцевое, 2-4 раза, потряхивание и поглаживание. Этот комплекс повторить 3-4 раза.

Коленный сустав при самомассаже футболисты растирают и со стороны подколенной ямки, и по бокам, и со стороны надколенника. При этом коленный сустав должен быть предельно расслаблен, только при таком условии можно добиться положительного результата. После кругообразного поглаживания двумя руками (каждая рука поглаживает со своей стороны) приступают к прямолинейному растиранию боковых участков основанием ладони, 4~6 раз. Далее - кругообразное растирание основанием ладони и буграми больших пальцев, 4-6 раз (при этом растирание воздействует не только на боковые участки сустава, но и на места прикрепления четырехглавой мышцы бедра, т.е. выше надколенника и ниже - у бугристости большой берцовой кости над «шашечкой»). Затем - выжимание ребром ладони на бедре, 4-5 раз, потряхивание, 2~3 раза, двойное кольцевое разминание, 3-4 раза, и вновь приступают к суставу. После этого - кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук, 4-5 раз (каждая рука со своей стороны коленного сустава), и фалангами пальцев, согнутых в кулак, 3~4 раза. Все растирания можно повторить 4-5 раз. Сочетать их с поглаживанием необязательно. После массажа сустава необходимо провести пассивные движения так, чтобы верхней поверхностью бедра коснуться груди и пяткой ягодицы.

Затем подушечками пальцев обеих рук необходимо провести кругообразные растирания вокруг головок малой и большеберцовой кости (которые находятся на задней поверхности коленного сустава), не касаясь лимфатических узлов, расположенных в области подколенной ямки. При растирании в этой области надо уделить внимание верхней части голени и бедра.

На икроножной мышце можно применять все известные приемы самомассажа. После 2-3 поглаживаний двумя руками проводят выжимание, 3~4 раза одной рукой и 3-4 раза другой (удобно делать выжимание поперечное со стороны большого и указательного пальцев), и потряхивание, 3-4 раза.

Разминание - ординарное, 2-3 раза (можно также проводить то одной, то другой рукой), подушечками всех пальцев обеих рук, 3-4 раза, и 1-2 потряхивания. Весь комплекс приемов повторяют 3-4 раза. При проведении всех приемов особое внимание уделяют массажу соединения ахиллова сухожилия с икроножной мышцей, а на верхней части икроножной мышцы - в местах головок малой и большеберцовой костей.

После самомассажа необходимо провести пассивные движения в коленном суставе.

На внешней части голени необходимо тщательно и глубоко промассировать переднеберцовые мышцы, от которых зависит не только точность и сила удара по мячу, но и работоспособность всей ноги. Массаж

повысит выносливость этой группы мышц. На берцовых мышцах применяют: поглаживание, 3-5 раз; выжимание, 3-5 раз; разминание ребром ладони, 3-5 раз; выжимание, 2-3 раза; поглаживание, 4~5 раз; выжимание, 3-4 раза; разминание подушечками четырех пальцев, 3-5 раз; поглаживание, 2~3 раза; разминание ребром ладони, 4-5 раз; поглаживание, 4~5 раз. Весь комплекс повторить 2-4 раза и закончить поглаживанием.

После этого массируется ахиллово сухожилие. На нем применяют всевозможные растирания и особенно обращают внимание на его соединенное икроножной мышцей.

Далее тщательно растирают голеностопный сустав, подъем и подошву стопы. Необходимо отметить особенности самомассажа стопы, которая при игре в футбол у юных спортсменов испытывает большую нагрузку и постоянно травмируется. Глубокий и подробный самомассаж станет лучшей профилактикой усталости и травматизма стопы.

Проведя самомассаж на голеностопном суставе, можно начинать и общее растирание всей стопы, как бы готовя ее к более глубоким приемам растирания.

Растирания выполняют от пальцев к голеностопному суставу: прямолинейное выполняют подушечками четырех пальцев, 3-4 раза, и спиралевидное, 3-4 раза, поглаживание, 4~6 раз. Эти же приемы растирания можно выполнять с отягощением, по 2-4 раза. Затем, обхватив стопу подушечками четырех пальцев обеих рук, можно сделать прямолинейное и спиралевидное растирания подошвы стопы, по 4-5 раз каждое. Далее этим же захватом (только не жестко) можно «подавить» на стопу с боковых ее участков.

Если голень положить стопой на бедро другой ноги или на какой-либо предмет, то разноименной рукой (т.е. левой рукой на правой стопе) можно со стороны подошвы провести растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак. Есть и такой способ хорошо подготовить голеностопный сустав, ахиллово сухожилие, тыльную и подошвенную часть стопы. Надо снять обувь и пяткой и пальцами одной ноги растереть в различных направлениях стопу, стоящую на полу (на коврик). Этот метод растирания очень освежает не только стопы, но и голень и бедро.

На спине массируют широчайшие мышцы, из положения сидя, Применяются всевозможные приемы. На шее и верхних пучках трапециевидной мышцы (надплечье) выполняют выжимание поперечное,

разминание подушечками пальцев и поглаживание. После этого проводят растирание вдоль позвоночника шейного, отдела подушечками пальцев. В конце выполняют различные пассивные и активные движения головой с сопротивлением, потому что часто при приеме мяча головой у юных футболистов происходят травмы мышц шеи.

Далее в положении стоя можно помассировать ягодичные мышцы, поясничную область и по возможности мышцы спины.

Вратарям следует массировать все тело, потому что кроме физической нагрузки они постоянно испытывают сильные удары о землю при броске за мячом. На руках самомассаж выполняется по всем мышцам, а также на плечевых и локтевых суставах. Детально массируют кисти и пальцы рук, поскольку часто встречаются растяжения и подвывихи резко отведенных и

разогнутых (в момент приема мяча) больших пальцев, вывихи указательных и других пальцев, что также характерно для вратарей.

Тренерам-преподавателям по видам спорта рекомендуется обратить внимание на необходимость формирования теоретических знаний о самомассаже и навыков его выполнения юными спортсменами. Наиболее подходящим этот учебный материал будет для спортсменов, занимающихся на этапе углубленной специализации в ДЮСШ, СДЮШОР, а также в других коллективах физической культуры и спорта.