

В практике спортивной подготовки высокую эффективность имеет восстановление мышечной работоспособности с помощью самомассажа. 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.

Самомассаж — это совокупность механических приемов, посредством которых оказывают воздействие на поверхностные ткани, и рефлекторным путем на функциональные системы и органы.

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

Поглаживание выполняется ладонью, 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.

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.

Разминание — основной прием, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы, усиливает кровообращение и лимфоток. Разминание — отличная пассивная гимнастика для мышц, связок, сосудов, благодаря которой, они становятся более эластичными.

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. Движение выполняется ритмично, без напряжения, рывков, чтобы не причинить боли.

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 разминании, только одна рука отягощает другую. Для этого четыре пальца одной руки накладываются на четыре пальца другой, соответственно один большой палец накладывается на другой. Однако при самомассаже икроножной мышцы положение пальцев верхней руки над массирующей противоположное.

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.

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.

Разминание подушечками пальцев 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. Этот прием особенно рекомендуется применять в местах соединения мышц с сухожилиями, т.е. около суставов.

Потряхивание проводится после разминания на больших поверхностях мышечных групп — икроножных, бедренных, ягодичных. 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.

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. 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. 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.

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

Растирание – 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 (эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой):

- Прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирания подушечками одного, двух, трех и четырех пальцев.
- Прямолинейное растирание «щипцами».
- Прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца.
- Гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак.
- Кругообразное растирание подушечкой большого пальца.
- Прямолинейное пунктирное (штрихами).
- Кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
ГО ЗАТО город Фокино

ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ САМОМАССАЖА

2009 год