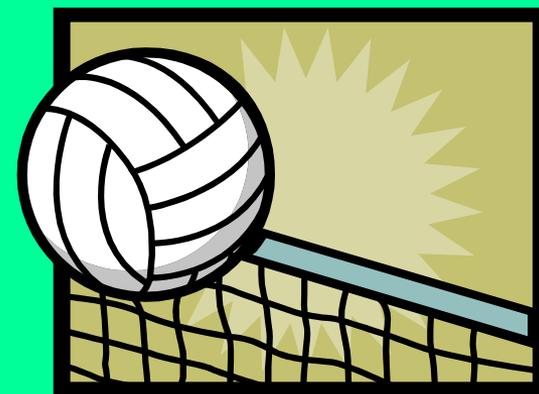


# **ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ САМОМАССАЖА**



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

## Для повышения качества освоения приемов самомассажа тренеру-преподавателю необходимо:

- ОЗНАКОМИТЬ СВОИХ ВОСПИТАННИКОВ С ОСНОВАМИ АНАТОМИИ;
- 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.

# ПРИЕМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАССАЖА

НА КОЖУ

поглаживание

растирание

ударные  
приемы

НА МЫШЦЫ

выжимание

разминание

погряхивание

встряхивание

валяние

движения

растирание

НА СУСТАВЫ, СВЯЗКИ,  
СУХОЖИЛИЯ

# ПРИЁМЫ МАССАЖА

**ТОНИЗИРУЮЩИЕ**

**разминание**

**выжимание**

**ударные  
приёмы**

**УСПОКАИВАЮЩИЕ**

**растирание**

**поглаживание**

**погряхивание**

**встряхивание**

# 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.

**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.

**Спортивный самомассаж** подразделяется на предварительный, восстановительный и самомассаж при травмах.

# Предварительный самомассаж

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

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

## **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.**

**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.**

# Прием самомассажа – поглаживание



# Прием самомассажа — комбинированное поглаживание



# Прием самомассажа — выжимание



# Прием самомассажа – выжимание с отягощением



# Прием самомассажа – ординарное разминание



# Прием самомассажа — двойное кольцевое разминание



# Прием самомассажа – продольное разминание «елочка»



# Прием самомассажа – разминание подушечками пальцев



# Прием самомассажа – разминание подушечкой большого пальца



# Прием самомассажа – рубление



# Прием самомассажа – растирание подушечками пальцев



# Прием самомассажа – растирание «щипцами»



# Гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак

