

КОМИНА ИРИНА КИМОВНА
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ МБОУ
БОЛЬШЕМОКРИНСКАЯ СШ

**СРЕДСТВА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Массаж и самомассаж

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА КОЖУ

- с кожи удаляются отжившие клетки наружного слоя
 - способствует улучшению кожного дыхания
 - усиливает выделительные процессы сальных и потовых желез
 - улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез
 - повышаются обмен веществ
-

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА МУСКУЛАТУРУ

- усиливает отток крови и лимфы из тканей
- улучшает снабжение кислородом и питательными веществами
- быстрее выводятся продукты распада
- помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы
- профилактика травм и перегрузок

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА СУСТАВЫ И СВЯЗКИ

- увеличивает подвижность суставов и эластичность связок
- увеличивается объем движений в суставах
- повышает прочность, выносливость связочного аппарата
- профилактика травм и перегрузок
- ликвидирует застойные явления

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

- расслабляющее
 - успокаивающее
 - тонизирующее
 - возбуждающее
-

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

- Поза позволяющая максимально расслабиться
- Тело и руки должно быть чистыми
- Проводить массаж на обнаженном теле или в чистом х/бумажном белье
- Можно использовать присыпки и смазывающие вещества (сухой массаж действует эффективнее)
- Продолжительность сухого массажа области одного участка не должна превышать 2—3 мин.
- При обильном волосяном покрове на коже самомассаж рекомендуется проводить с тальком или через чистое белье.

ПРАВИЛА МАССАЖА

Все движения выполняют по ходу лимфатических путей.

- Руки - от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины
- Ноги - от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам.
- Грудную клетку - от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам).
- Спину - от позвоночника в стороны и от таза к шее.
- Поясницу и крестцовую область - по направлению к спине.
- Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам.

Лимфатические узлы массировать нельзя!

ПРАВИЛА МАССАЖА

- Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров
- При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов, а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.
- Продолжительность самомассажа зависит от задач — от 3 до 25 мин.
- Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены.
- Следует обходить поврежденные участки.
- Выполняйте массаж чистыми, теплыми руками.

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Поглаживание

- самый распространенный прием
- выполняют - ладонной поверхностью, четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его
- проводится как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Выжимание

- выполняют ребром ладони, установленной поперек массируемого участка или кистью со стороны большого пальца
- проводят энергично
- воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Разминание

это основной прием глубокой проработки мышечной системы

Виды:

- ординарное (одной рукой)
- двойной гриф (одна кисть накладывается на другую для усиления)
- двойное кольцевое (кисти рук устанавливаются поперек массируемой мышцы)
- продольное
- подушечками пальцев

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Потряхивание

- непосредственно связано с разминанием и проводится после него
- способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему
- выполняют мизинцем и большим пальцем.

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Встряхивание

- применяется только на конечностях
- легкими вращательными движениями кисти встряхивать мышцы
- поднять обе руки над головой, сделать вдох, при выдохе встряхивая опустить их вниз
- при встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту, на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Растирание

- суставы, сухожилия, пятки, подошвы, бедра
- усиливают местное кровообращение, согревают ткань, ускоряют рассасывание затвердений
- приемы растирания:
 1. прямолинейные,
 2. зигзагообразные,
 3. спиралевидные
 4. кругообразные,
 5. прямолинейное растирание «щипцами»,
 6. прямолинейное (продольное) растирание основанием ладони,
 7. гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак.

ПРИЁМЫ МАССАЖА

Ударные приемы

- вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна, усиливая их сокращения
- мощный механический раздражитель, тонизирующий нервную систему
- выполняют на предельно расслабленных мышцах
- проводят ритмично, с частотой приблизительно 3 удара в 1 сек.
- основные приёмы:
 1. Поколачивание
 2. Похлопывание