МИНЕСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное автономное

образовательное учреждение

высшего профессионального образования

“СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ”

Хакасский технический институт-филиал СФУ

институт

Физвоспитания

кафедра

**Реферат по теме: ”Основные методики самомассажа”**

по дисциплине ”Физкультура ”

Студента 2 курса, гр.53-1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ <<\_\_\_\_>>\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. Крылов А.Е

 подпись фамилия, инициалы

 Работу проверил руководитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ <<\_\_\_\_>> \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. **Нечаева Л.Н.**

 подпись фамилия, инициалы

Абакан 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение…………………………………………………………………………3

1 Это должен знать каждый……………………………………………………4

1.1 Показания и противопоказания……………………………………………4

1.2 С чего начать………………………………………………………………..5

2 Методика самомассажа……………………………………………………....7

2.1 Массаж общий и местный………………………………………………….7

2.2 Основные приемы самомассажа…………………………………………...10

Заключение……………………………………………………………………....14

Список используемой литературы……………………………………………..15

**ВВЕДЕНИЕ**

Под словом массаж (от франц. massage) – подразумевают метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки тела человека, производимыми руками массажиста или (реже) специальными аппаратами в целях улучшения крово- и лимфообращения, а также обмена веществ в тканях тела. В нынешний век скоростей, высокого психологического напряжения и нехватки свободного времени, человеку как никогда ранее необходимо находить способы противодействия негативным сторонам цивилизации, компенсируя дискомфорт специальными упражнениями, позволяющими повысить физический тонус.

Одним из таких способов является самомассаж, в этом и заключается актуальность рассматриваемой темы. Термин самомассаж означает массирующие действия человека, выполняемые самостоятельно на себе самом.

**1 ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

**1.1 Показания и противопоказания**

Чтобы процедура самомассажа принесла пользу, надо следовать правилам его применения.

Самомассаж следует проводить только по рекомендации врача, овладев основными приемами классического массажа.

Некоторые авторы выделяют показания к проведению самомассажа. В их числе следующие:

1. Травмы и заболевания мышц, сухожилий, костей, суставов, в частности, позвоночника.

2. Пневмонии, бронхиты, бронхиальная астма во всех периодах болезни – от острого до хронического.

3. Травмы и заболевания нервной системы.

4. Эндокринные расстройства – сахарный диабет.

5. Хронические заболевания сердца – стабильная форма стенокардии, пороки сердца, состояние после перенесенного инфаркта миокарда или миокардита.

6. Сосудистые расстройства – гипертоническая болезнь, гипотония, периферические ангиопатии.

7. Хронические заболевания печени, желчного пузыря, желудка и кишечника.

8. Преждевременное старение кожи лица и шеи, ранние морщины.

9. Мочеполовые расстройства – заболевания почек, мочевого пузыря.

Вообще же самомассаж полезен всем практически здоровым людям. Но, решив им заняться, надо помнить о противопоказаниях. В целом они сводятся к следующим требованиям.

Нельзя заниматься самомассажем при остром лихорадочном состоянии, острых воспалительных процессах, кровотечении и кровоточивости, кожных заболеваниях, гнойниках, чрезмерном возбуждении или переутомлении после большой физической нагрузки, воспалении вен и больших варикозных расширениях, а также без консультации врача при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Нельзя массировать родимые пятна. А.А. Бирюков рекомендует воздержаться от самомассажа живота при грыже, беременности и менструации, при камнях в желчном пузыре и почках, после приема пищи.

Самомассаж полезно использовать как гигиеническое средство особенно в дополнение к утренней гимнастике, занятиям физкультурой – бегом, ритмической гимнастикой в тренажерном зале и т.д.

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности. Сначала рекомендуется выполнять поглаживание, затем растирание, после него – разминание и в конце – вибрация (потряхивание, встряхивание). Включают также и упражнения для суставов.

**1.2 С чего начать**

методика самомассаж прием

Начать надо с того, что вымыть руки с мылом. Во время процедур полезны специальные массажные средства: вазелиновое масло, борный вазелин, тальк, которые наносятся на чисто вымытую кожу. А.А. Бирюков считает, что при некоторых заболеваниях можно производить сухой самомассаж, без использования смазывающих веществ. Но в данном случае вместо вышеуказанных средств используются специальные лечебные мази, применяемые по совету с врачом. В книге В.И. и Л.Н. Васичкиных и других авторов, подробно описано воздействие массажных манипуляций на организм: на кожу, мышцы, связочно-суставный аппарат, кровеносную и лимфатическую систему, нервную, дыхательную систему, на обмен веществ. Специалисты советуют массироваться в обнаженном виде или в чистом, тонком белье, при температуре воздуха не ниже 18 градусов, в хорошо проветренном помещении. Чтобы не травмировать кожу, с рук надо снять все украшения. Если у человека потливые ладони, следует протирать их однопроцентным раствором формалина или одеколоном, либо присыпать салициловым порошком. Хороший эффект дает сок лимона.

Во время проведения самомассажа рекомендуют принять такое положение, при котором мышцы массируемых групп окажутся максимально расслабленными. Это достигается не сразу, но занятий через 5-7 способность расслабляться непременно проявит себя. И в этом «заслуга» прежде всего массажа, так как он через мышцы воздействует на центральную нервную систему, а через нее – на мышцы.

«Под влиянием различных массажных манипуляций, – объясняют В.И. и Л.Н. Васичкины, – происходит трансформация механической энергии в энергию нервного воздействия, дающего сложнейшие рефлекторный реакции. Именно рефлекторное дозирование, целенаправленное воздействие на участки тела позволяет получить желаемый результат – повысить мышечный тонус, артериальное давление, увеличить содержание адреналина и сахара в крови, повысить свёртываемость крови». Не рекомендуется задерживать дыхание, оно должно быть ровным, ритмичным. Полезны небольшие паузы для отдыха.

**2 МЕТОДИКА САМОМАССАЖА**

**2.1 Массаж общий и местный**

Самомассаж повышает функциональные возможности организма, снижает утомление, способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность отдыха.

Необходимо также помнить некоторые общие методические замечания. При самомассаже не следует стремиться к выполнению сразу многих приемов.

Лучше овладеть техникой исполнения немногих приемов, но – хорошо. Их выбор диктуется удобством и эффективностью применения на том или ином участке тела. Например на голени, бедре, самомассаж лучше выполнять двумя руками, при травмах и заболеваниях, а также после сильного утомления нельзя применять ударные приемы и т.д.

Для правильного выполнения приемов важное значение имеет исходное положение. Массируемые мышцы должны быть максимально расслаблены. Исходные положения для самомассажа отдельных частей тела различны, но чаще используется положение сидя.

Необходимо, чтобы массажные движения совершались по ходу лимфатических сосудов. Область лимфоузлов не массируется. Во время сеанса нужно стараться по возможности расслаблять мышцы и придавать своему телу нужное положение. При самомассаже конечностей следует пользоваться методикой отсасывающего массажа (сначала массируют центральные, затем периферические области). При массировании конечностей в начале и конце сеанса выполняется общее воздействие приемом поглаживания (по всей конечности от дальнего отдела тела к ближнему).

Вся процедура состоит из вводного, основного и заключительного разделов. В вводной части пользуются щадящими приемами (поглаживание и растирание) в течение 1-3 минут. За это время подготавливают себя к основной части массажа. Приемы можно выполнять в быстром темпе, чтобы вызвать появление приятного чувства тепла. В основном разделе проводят местный массаж соответственно состоянию массируемого. В заключительной части в течение 1-3 минут снижают интенсивность массажных приемов, заканчивая поглаживанием всей массируемой области. По завершении сеанса принимают душ.

Рекомендуется определенная последовательность проведения общего массажа. Сначала массируется волосистая часть головы, затем лицо, шея, спина, поясница, грудь, живот, верхние конечности, нижние конечности. Той же последовательности, насколько это возможно, следует придерживаться при самомассаже. При массировании той или иной области тела также соблюдается очередность. Например, при местном самомассаже верхних конечностей необходимо сначала отмассировать воротниковую зону (задняя поверхность шеи, область надплечья вплоть до межлопаточной области), затем дельтовидную мышцу, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, пальцы одной конечности. Закончив, в той же последовательности массируются области другой конечности. Местный самомассаж нижних конечностей начинают с пояснично-крестцовой и ягодичной областей. После этого производится массаж бедра, коленного сустава, голени, голеностопного сустава, ахиллова сухожилия, стопы, подошвы, пальцев ноги. В той же последовательности выполняется самомассаж другой нижней конечности.

При сильном психологическом и эмоциональном напряжении особое внимание уделяется самомассажу воротниковой зоны. Грамотные манипуляции над этой областью тела способствуют снятию рефлекторным путем излишнего напряжения, волнения, вызывают чувство успокоения. При сильном психоэмоциональном напряжении не следует применять ударные приемы, которые лишь возбуждают, усугубляют это состояние. А вот при пониженном настроении, вялости ударные приемы полезны. С их помощью можно быстро поднять настроение, повысить тонус. Но если вялость связана с чрезмерным переутомлением в результате физической работы, ударные приемы противопоказаны.

Помимо применения в различных областях медицины и косметики, самомассаж получил широкое распространение в физической культуре и спорте. В сочетании с физиотерапевтическими средствами и лекарственными процедурами с помощью самомассажа достигается высокий терапевтический эффект, а в спорте – высокие спортивные результаты.

Лечебный массаж вправе производить только лица со специальным медицинским образованием. Гигиенический доступен широкому кругу людей и без специальной подготовки. Однако и в этом случае неплохо иметь достаточно широкие познания. Ведь если самомассаж применять методически неправильно, неудачно комбинировать с другими процедурами, либо производить во время острых заболеваний, он противопоказан даже людям с хорошим здоровьем.

С помощью самомассажа снимается утомление, повышается работоспособность, восстанавливаются силы после физических и умственных нагрузок. Особенно он эффективен в сочетании с утренней гимнастикой.

Различают самомассаж общий и местный (частный). При общем массируют тело с головы до ног. В зависимости от функционального состояния организма общий самомассаж может продолжаться до 30 минут. При этом примерно 5-10 процентов времени занимает самомассаж головы и лица, 25-30 процентов – верхних конечностей, 20-25 процентов – туловища, 5-10 процентов ягодичных мышц и мышц спины, 30-35 процентов – нижних конечностей.

Самомассаж является кроме всего прочего испытанным средством борьбы с долговременным и кратковременным воздействия стресса на психику и физиологические процессы в организме, считает Мэри Аткинсон.

Ее опыт и наблюдения свидетельствуют, что нет необходимости широкого использования сеансов общего самомассажа. По ее мнению, более эффективен местный. При местном (или частном) самомассаже массируется отдельно какая-то часть тела, например спина, верхние или нижние конечности. Сеанс местного самомассажа длится 10-15 минут в зависимости от того, какая часть тела массируется и какой вид воздействия необходим. Значительное место отводится методике самомассажа как средства борьбы со стрессом. В соответствующих разделах автор книги дает простые пошаговые инструкции, предназначенные для снятия усталости глаз, избавления от бессонницы и болей в спине, многих других видов болезненного состояния.

**2.2 Основные приемы самомассажа**

Рассмотрим приемы, наиболее часто встречающиеся в литературе о самомассаже.

Поглаживание – приём, которым начинают и заканчивают процедуру. Оно выполняется ладонью или двумя (в зависимости от того, какой участок тела массируется); ладони действуют попеременно. При этом четыре пальца соединены, а большой отводится для того, чтобы охватить большую поверхность. Массирующие руки скользят по коже, но не сдвигают ее.

Поглаживание может быть плоскостным и обхватывающим. В зависимости от степени давления на тело – поверхностным (щадящий прием) или глубоким (более интенсивный прием). Поглаживание осуществляется прямолинейно или кругообразно. Движения рук могут быть синхронными или попеременными, непрерывными или в виде прерывистых, скачкообразных пассов.

Применяется и комбинированное поглаживание. Его выполняют двумя руками: одна действует прямолинейно, другая спиралеобразно. Поверхностное поглаживание успокаивает. Применяют его для снижения повышенного тонуса мышц, нервной возбудимости, улучшения лимфо- и кровообращения. Глубокое и прерывисто исполняемое поглаживание – возбуждает, тонизирует, его используют после снятия, например, гипсовой повязки, при ограничении или отсутствии движений в суставах. Гольдин, Мойсюк, Закидышева особо отмечают пользу глубокого поглаживания для участков с избыточным отложением жира. В целом поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе.

Разновидности поглаживания следующие: щипкообразное, граблеобразное, гребнеобразное, крестообразное, глажение. Эти же разновидности применяются и при использовании других приемов массажа и самомассажа. Поглаживанием начинается и заканчивается сеанс самомассажа.

Наиболее часто данный прием применяется в гигиенической и спортивной практике.

Растирание заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в различных направлениях. Прием способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях, благоприятно действует при невритах, невралгиях, повреждениях суставов.

Техника исполнения включает те же виды действий, что и при поглаживании, с добавлением еще некоторых: граблеобразные, гребнеобразные, щипцеобразные, штрихование, строгание, пиление, пересекание. По типу первые три напоминают одноименные типы поглаживания, но в отличие от последнего кожа массируемого участка смещается вместе с массирующей кистью. При штриховании действуют подушечками пальцев разогнутой ладони, как бы нанося штрихи на подкожные структуры под углом 30 градусов. Но сама кожа при этом не сдвигается. При строгании ладонь также разогнута; пальцы короткими поступательными движениями вначале надавливают на массируемый участок, а затем как бы «всплывают» над кожей, слегка смещая ее по ходу движения ладони. Пиление выполняется одним или сразу двумя наружными ребрами ладони. Между ними на коже появляется валик, который перемещается под воздействием двух ладоней.

Пересекание также выполняется двумя ладонями, но воздействие на кожу осуществляется участками ладоней между большим и указательным пальцами. Ладони обращены друг к другу тыльными поверхностями

Разминание (от глагола «мять») – прием, при выполнении которого воздействие на ткани должно быть совершенно безболезненным, но в достаточной степени глубоким, чтобы повысить тонус мышц, усилить их сократительную способность, улучшить кровообращение.

Этот прием заставляет быстрее «бегать» кровь по сосудам, а значит, несет кислород к жизненно важным органам. В результате быстрее восстанавливается умственная и физическая работоспособность. Исследования, на которые ссылается А.А. Бирюков, показали, что после разминания на предплечье, выполняемого ежедневно в течение 8 минут на протяжение одного месяца, сила кисти увеличивается на 1,2 кг. Другие приемы оказались менее эффективными.

Приемы разминания выполняют роль своеобразной пассивной гимнастики для мышц, связок и сосудов. Различают разминания – ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, кругообразное, щипцевидное и другие.

Вибрация – наиболее сложный прием самомассажа. Движения, передаваемые при вибрации, распространяются за пределы массируемой области. Прием активизирует кровообращение, восстановительные процессы в тканях, стимулирует обмен веществ, оказывает болеутоляющее действие.

Различают непрерывистую и прерывистую вибрацию. Манипуляции ладонью передают различные колебательные движения массируемому участку тела. Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев, одной или обеими руками. Прерывистую выполняют как кончиками пальцев, так и тыльной стороной ладони путем нанесения следующих друг за другом прерывистых вибраций. Применение основных и вспомогательных приемов классического самомассажа обусловлено спецификой и анатомическими особенностями, а также функциональным состоянием тканей массируемой области. Вспомогательными приемами при разминании являются, в частности, сдвигание и растяжение, применяемое при рубцах, спайках, мышечных контрактурах (ограничении или отсутствии движений вследствие постоянного сокращения мышцы или группы мышц). Сочетание основных и вспомогательных приемов позволяет достичь наибольшего терапевтического эффекта.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Польза массажа известна с давних времен. При работе над рефератом мы убедились, что по данному вопросу существует огромная литература, большинство которой вышло за последние 10-15 лет. Поэтому всегда есть возможность самостоятельно или с помощью специалистов выбрать для себя подходящую методику и применить ее. Из литературы видно, насколько богат человеческий организм скрытыми внутренними резервами. Преступно прежде всего по отношению к самому себе не использовать их потенциала. Лекарства нынче дороги, а вот самомассаж, являющийся почти бесплатным достоянием, способен не только исцелить от недугов, но и стать профилактическим средством от болезней да и плохого настроения. Так что если хочешь заняться своим здоровьем, начни с самомассажа.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Ваше здоровье в ваших руках [Текст]: Полная энциклопедия / Самомассаж.. Советы профессионала. Аткинсон М. Пер. с англ. – М., 2006. – 528 с.

2. Все о массаже [Текст] / Васичкин В.И. . – М., 2003. – 179 с.

3. Лечебный массаж [Текст] / Куничев Л.А. Л.: 1985. – 205 с.

4. Массаж [Текст]: Большая медицинская энциклопедия. Изд. 3-е. Том 13. – М., 1980 – 553 с.

5. Руководство по самомассажу [Текст] / Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. – Ростов-на-Дону, 2006. – 293 с.

6. Самомассаж для всей семьи. [Текст]: Приложение к журналу «Физкультура и спорт». Бирюков А.А. – М., 2002. – 64 с.

7. Самомассаж. Здоровье и хорошее самочувствие своими руками. [Текст] / Гольдин Э.А. – М., 2005 – 112 с.

8. Спортивный массаж [Текст] / Саркизов-Серазини И.М. . – М., 1963. – 238 с.

9. Техника массажа [Текст] / Тюрин. А.М., Васичкин В.И. – Л.: 1986. – 137 с.

10.Ци-самомассаж [Текст]: Даосские пути омоложения. Мантек Чиа. – М., 2006. – 322 с.

Размещено