

*Презентация на тему  
«Самомассаж и его влияние на  
человека»*

*Выполнила ученица  
10 класса  
Котова Алина*

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний



*В повседневных условиях далеко не всегда есть возможность воспользоваться услугами специалиста по массажу. В таких случаях можно применить самомассаж. Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:*



- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;

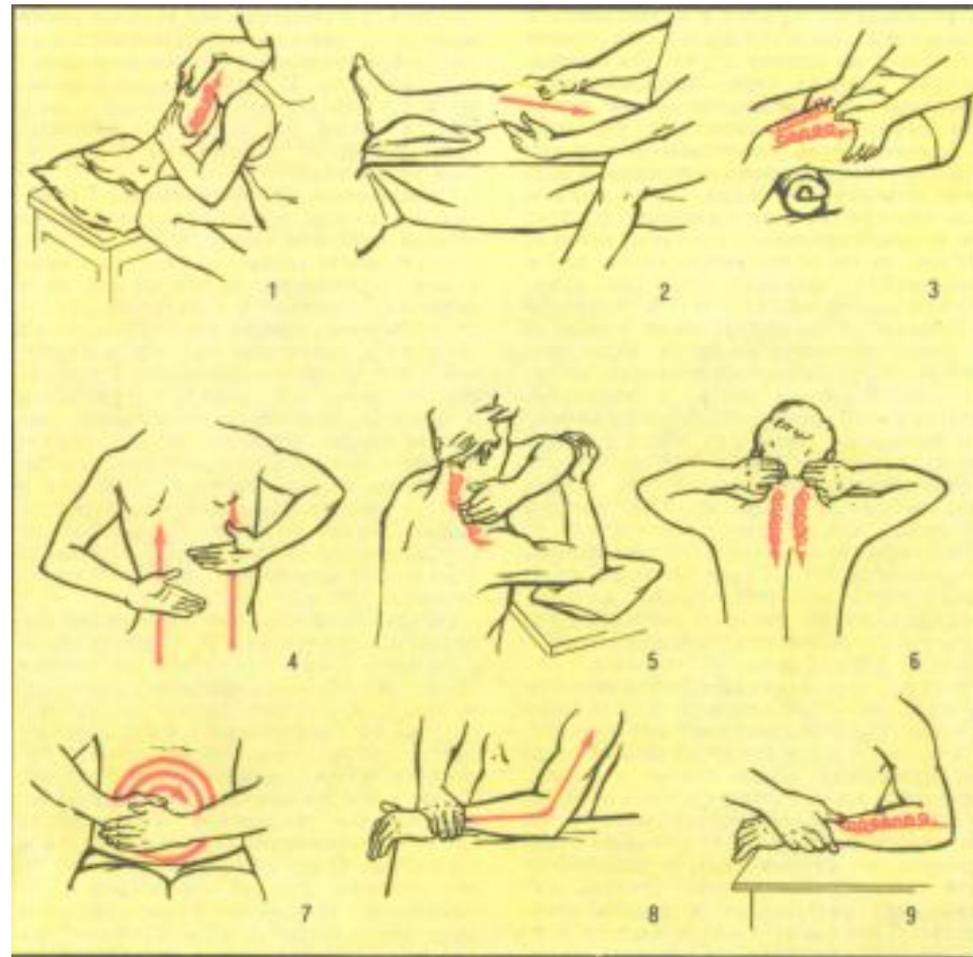


- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;

- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;

- сами лимфатические узлы не массировать;



- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;

# *Влияние массажа на организм спортсмена*

## *Воздействие массажа на кожу*

*Кожа — большое рецептивное поле, поэтому массаж оказывает благотворное действие не только на саму кожу, ее сосуды и мышцы, но и на центральную нервную систему.*

*Через кожу передается раздражение в центральную нервную систему, которая определяет ответную реакцию организма и его отдельных органов.*





*Массаж способствует удалению с поверхности кожи отживших роговых клеток эпидермиса, что, в свою очередь, улучшает работу сальных и потовых желез. При массаже массируемая кожа становится розовой и упругой из-за усиленного кровоснабжения.*

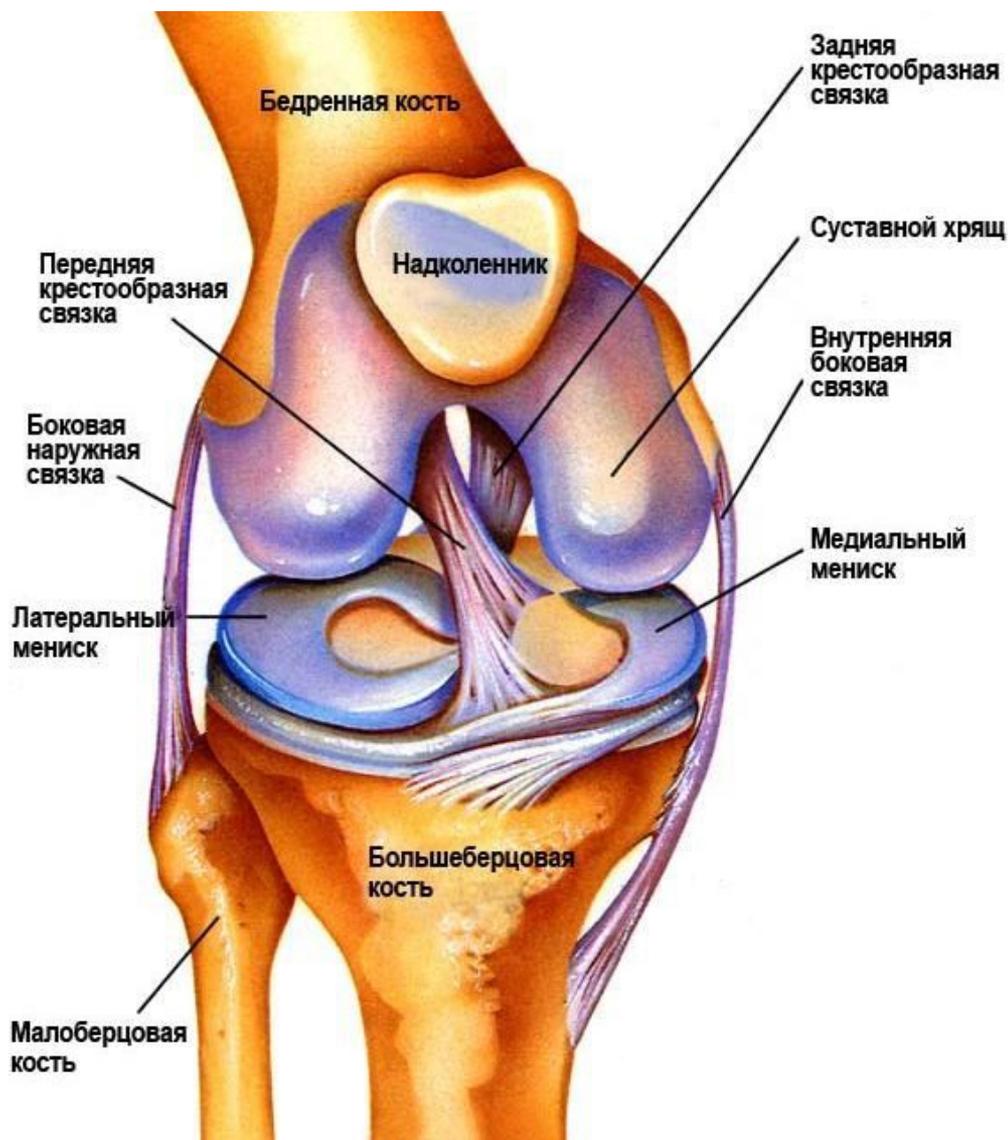
*После массажа возрастает сопротивляемость кожи к механическим и температурным воздействиям. В процессе массажа улучшается снабжение кожи кровью, устраняется венозный застой, ускоряется циркуляция лимфы и происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов.*

*Массаж влияет и на действие капилляров кожи. Он способствует расширению капилляров и раскрытию резервных капилляров. В результате этого не только массируемый участок, но и отдаленные от него участки лучше начинают снабжаться кровью, увеличивается газообмен между тканью и кровью.*

*Такое дренирующее действие массажа объясняется снижением давления в массируемых сосудах. Повышая кожно-мышечный тонус, массаж влияет на внешний вид кожи, делая ее гладкой и эластичной. Ускорение обмена веществ в кожных тканях после массажа положительно влияет на общий обмен веществ в организме в целом.*



## *Воздействие массажа на суставы*



*Суставная сумка имеет два слоя: внутренний (синовиальный) и наружный (фиброзный). Синовиальная жидкость, выделяемая внутренним слоем, уменьшает трение и поддерживает питание хрящевой ткани, которая покрывает суставные поверхности костей. В глубине наружного слоя или возле него находятся связки.*

*Под воздействием массажа улучшается снабжение сустава и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение синовиальной жидкости, и в результате связки становятся более эластичными.*

*Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избавиться от этих болезненных явлений, но и предупредить их. Кроме того, вовремя проведенный массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов.*



*Под воздействием массажа можно увеличить амплитуду движений в тазобедренном, плечевом, локтевом, межпозвонковых суставах.*

## *Воздействие массажа на нервную систему*

*Массаж оказывает воздействие на периферическую и на центральную нервную систему. При массировании кожи нервная система первая реагирует на механическое раздражение. При этом в центральную нервную систему направляется целый поток импульсов от многочисленных рецепторов органов, воспринимающих давление, тактильные и различные температурные раздражения.*

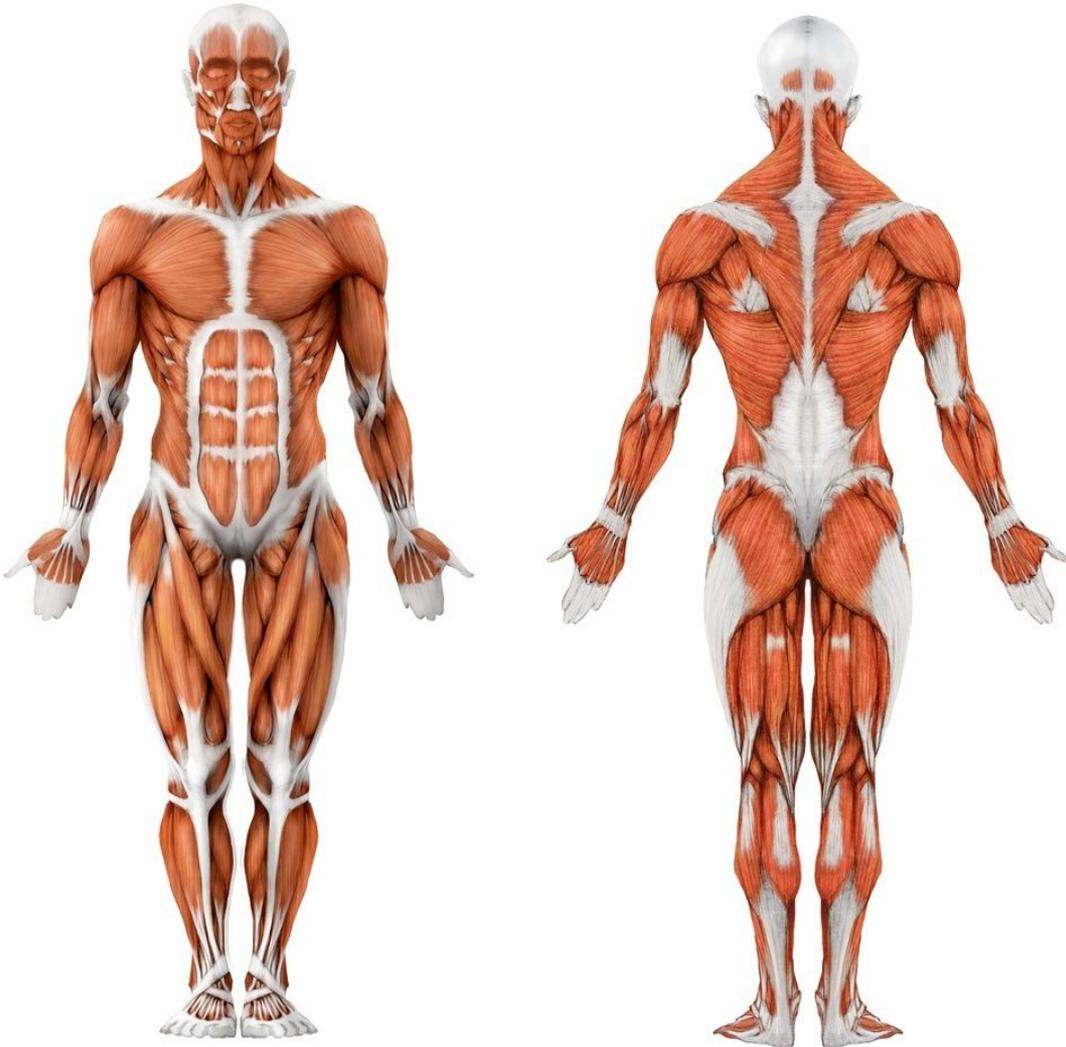




*Лечебный массаж оказывает положительное действие на периферическую нервную систему. Он способен ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения нерва.*

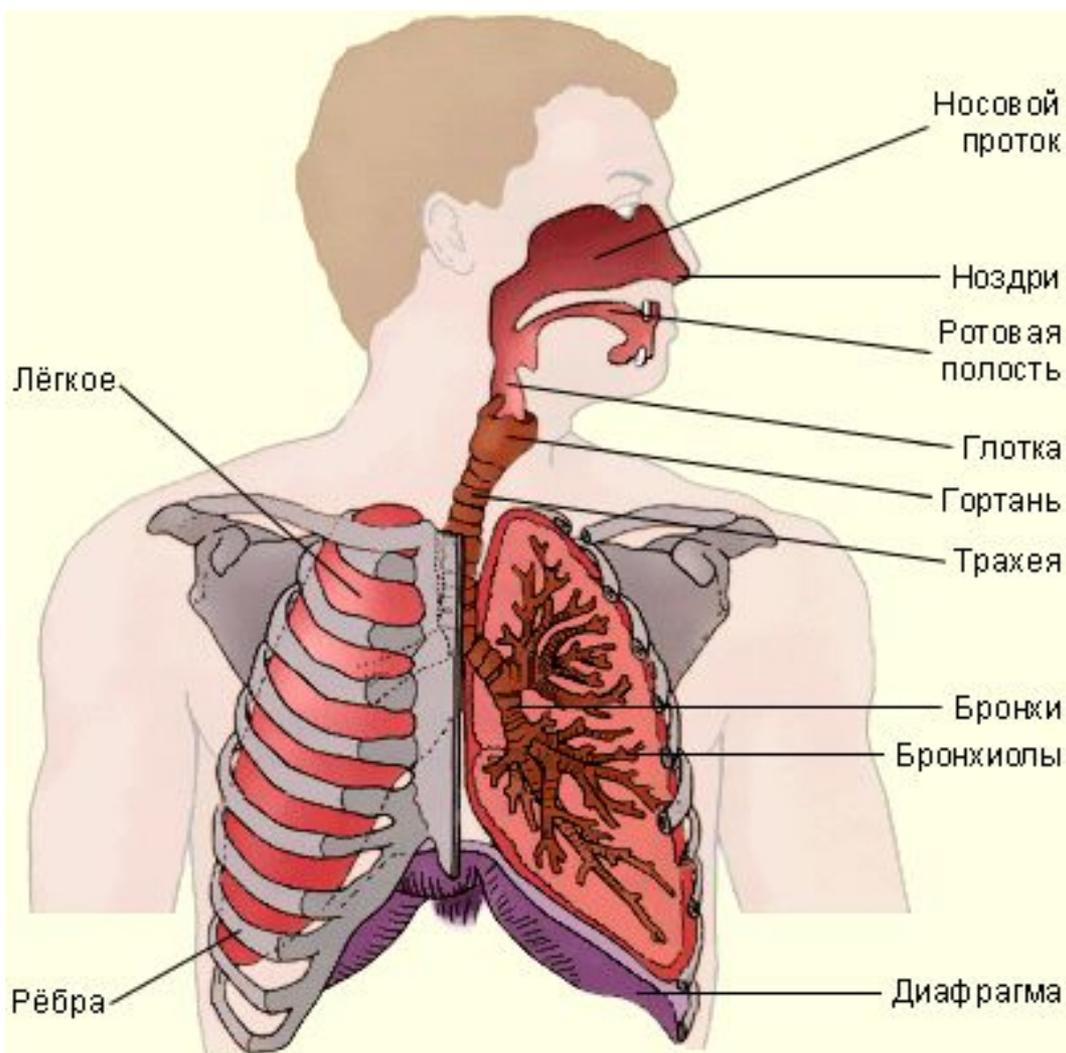
*Под влиянием массажа в коже, мышцах и суставах возникают импульсы, возбуждающие двигательные клетки коры головного мозга и стимулирующие деятельность соответствующих центров.*

## *ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА МЫШЦЫ*



*Мышцы состоят из мышечных волокон, основное свойство которых возбудимость и сократимость. Массаж повышает эластичность мышечных волокон, замедляет их атрофию и уменьшает гипотрофию, улучшает их сократительную функцию. Кроме этого, массаж увеличивает приток кислорода к мышечным волокнам. В мышцах улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена. Благодаря ему повышается работоспособность, устраняются ощущения одеревенелости, болезненности и припухлости мышц.*

## *Воздействие массажа на дыхательную систему*



*Различные виды массажа грудной клетки улучшают дыхательную функцию и снимают утомление дыхательной мускулатуры. Основное действие приемов массажа, проведенного на грудной клетке (поколачивание, рубление, растирание межреберных промежутков), выражается в рефлекторном углублении дыхания и улучшении дренажной функции бронхов с улучшением отведения мокроты из легких.*

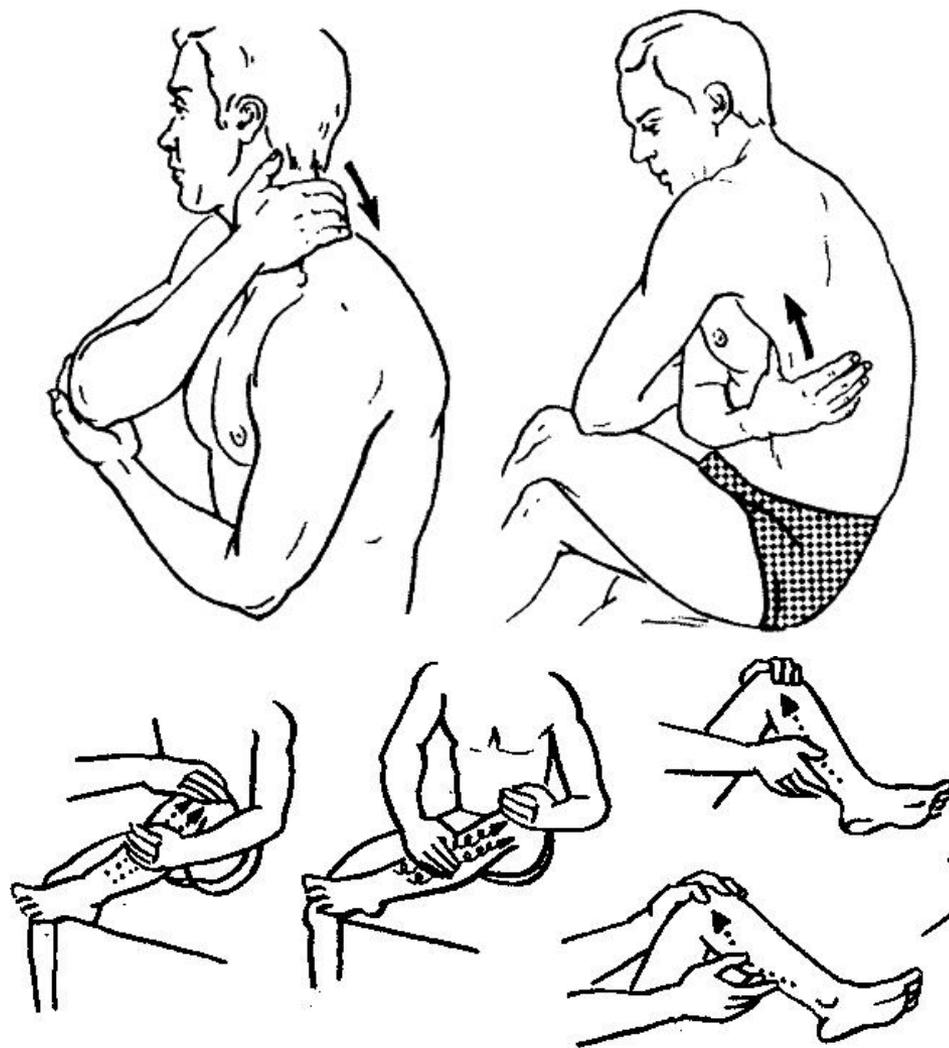
# Основные приёмы классического массажа и их разновидности

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в складки, с различной степенью надавливания.

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает её, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

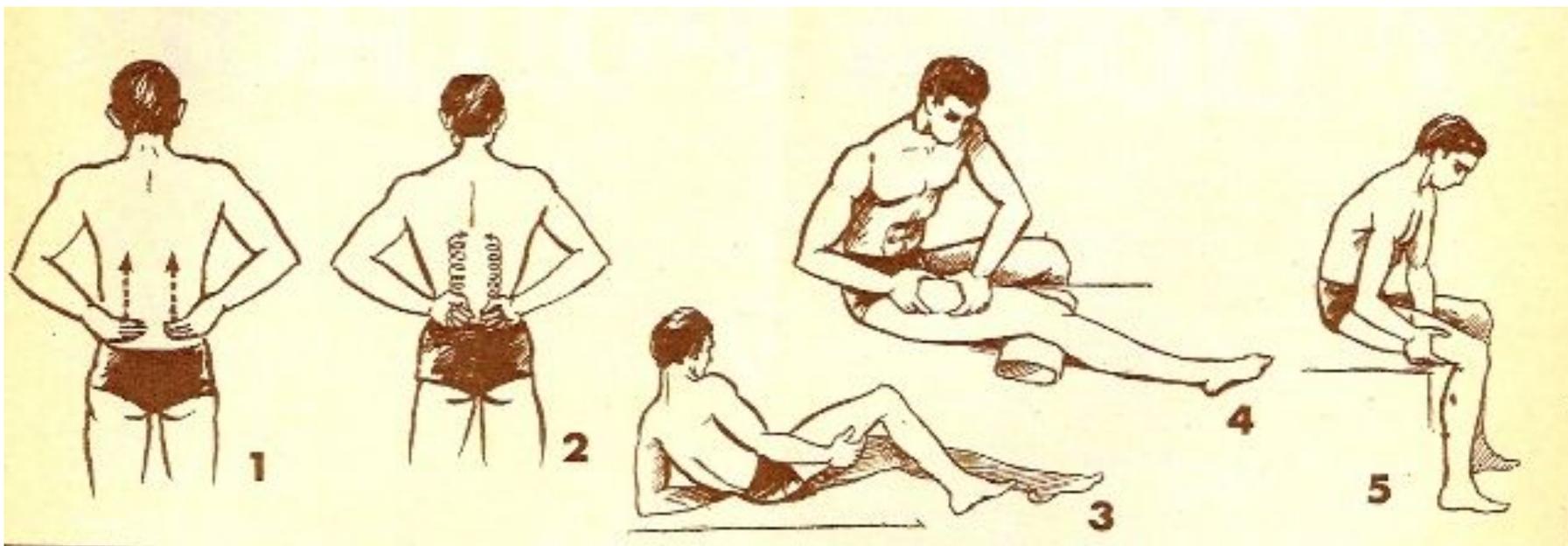
Разминание – это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 1) фиксация, захват массируемой области;
- 2) сдавливание, сжатие;
- 3) раскатывание, раздавливание, само разминание.



Вибрация - при вибрации массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.

Движение – это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ



*Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж – это неотъемлемая часть комплексного лечения спортивных травм и заболеваний. Он имеет большое значение при восстановлении (реабилитации) работоспособности после них. Наиболее распространенные спортивные травмы – ушибы, растяжения связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи.*