

*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;

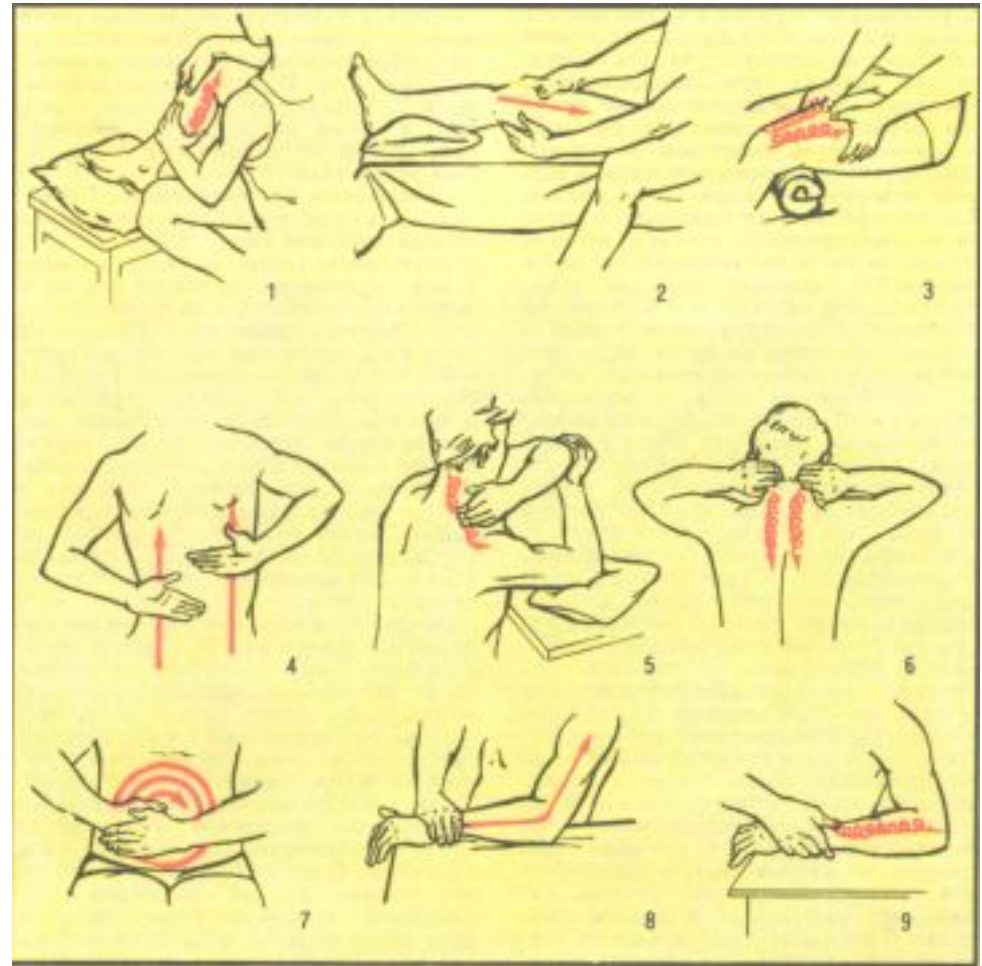


- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

- 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.

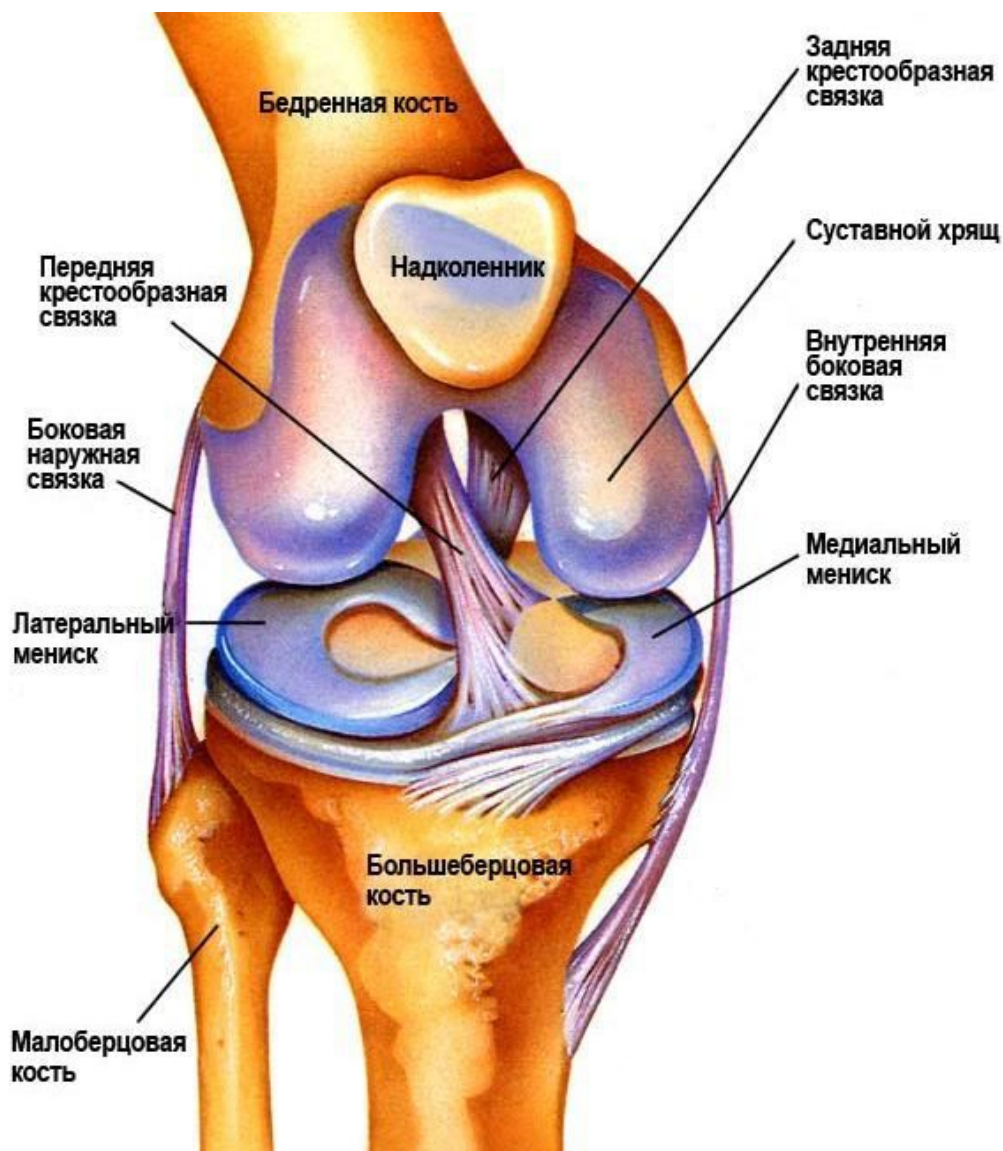
После массажа возрастает сопротивляемость кожи к механическим и температурным воздействиям. В процессе массажа улучшается снабжение кожи кровью, устраняется венозный застой, ускоряется циркуляция лимфы и происходит беспрепятственное опорожнение лимфатических сосудов.

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.

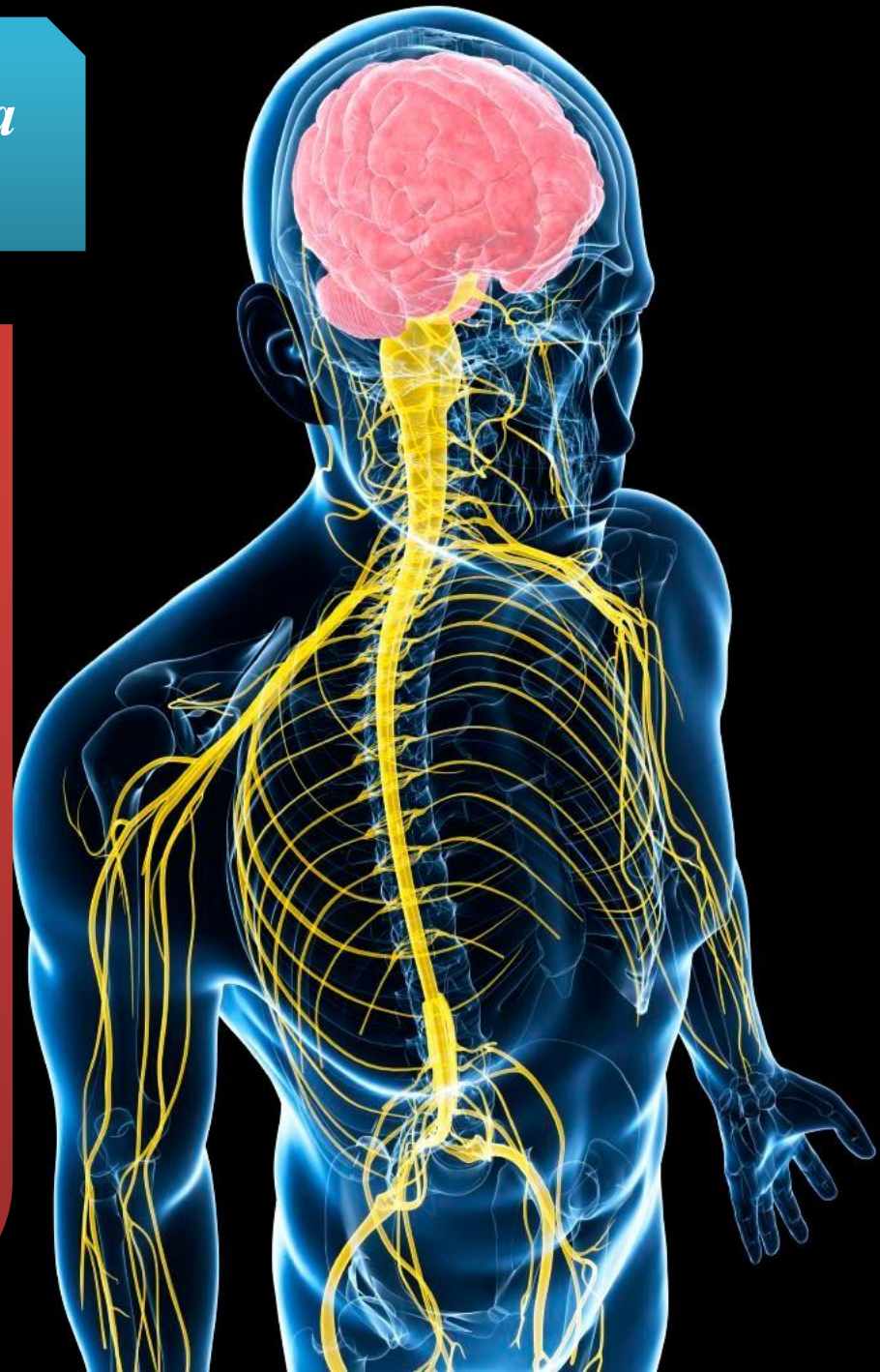
Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избавиться от этих болезненных явлений, но и 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 массаже 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.

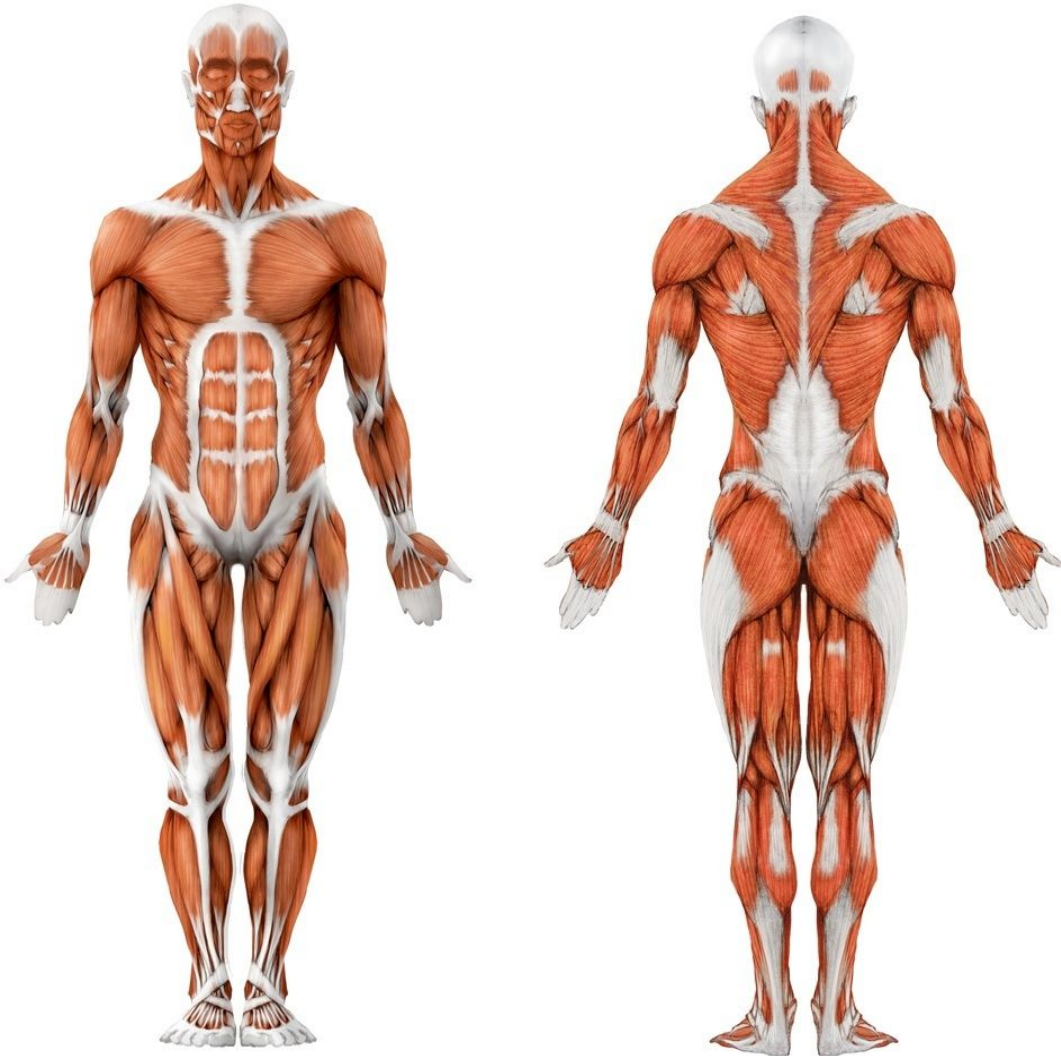




Лечебный массаж оказывает положительное действие на периферическую нервную систему. Он способен ослабить или прекратить боли, улучшить проводимость нерва, ускорить процесс его восстановления при повреждении, предупредить, уменьшить образование вторичных изменений в суставах и мышцах в области повреждения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

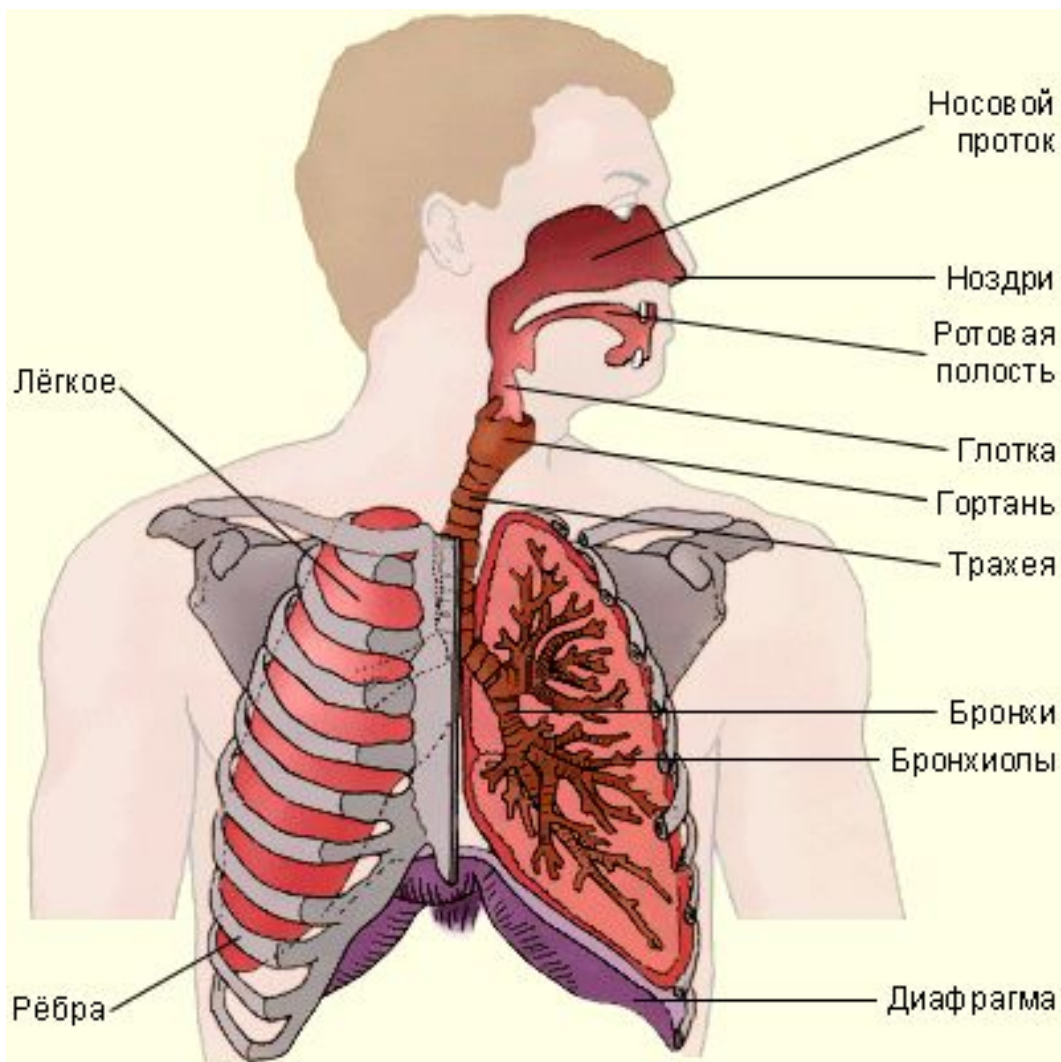
Под влиянием массажа в коже, мышцах и суставах возникают импульсы, возбуждающие двигательные клетки коры головного мозга и стимулирующие деятельность соответствующих центров.

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.

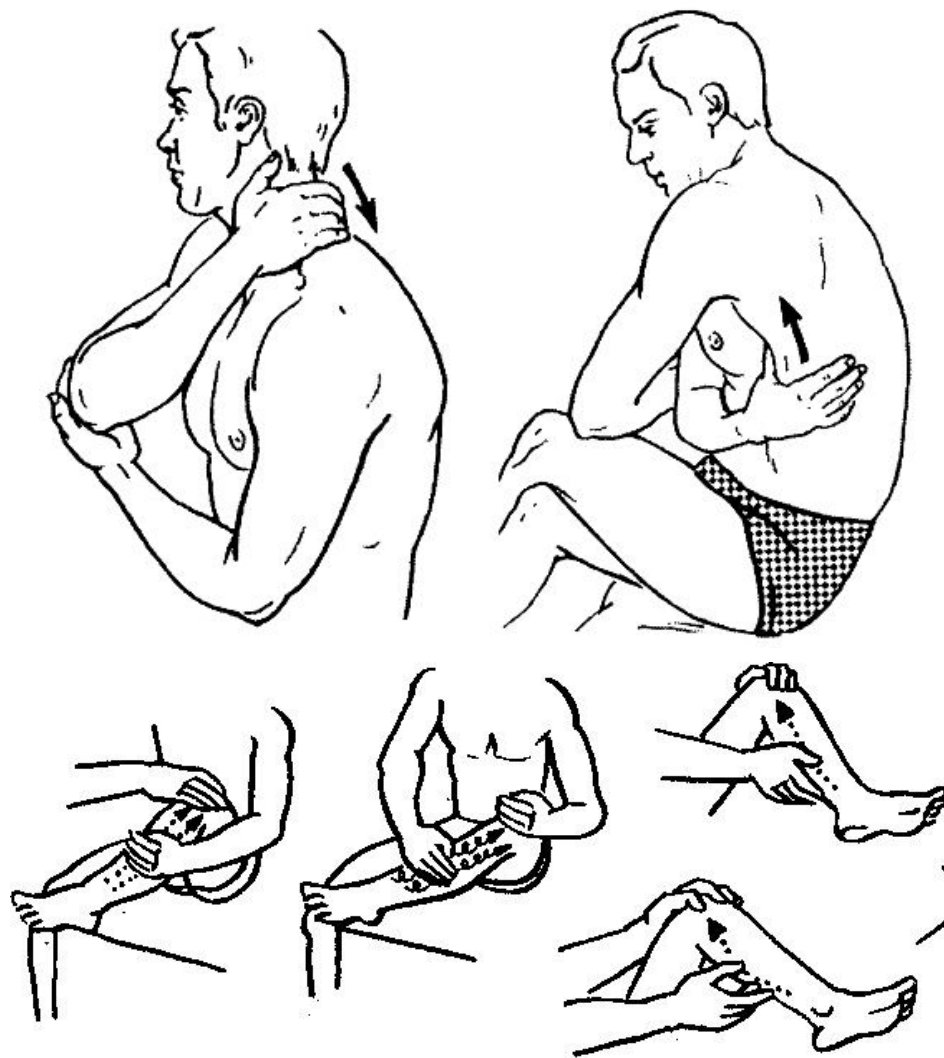
Основные приёмы классического массажа и их разновидности

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.

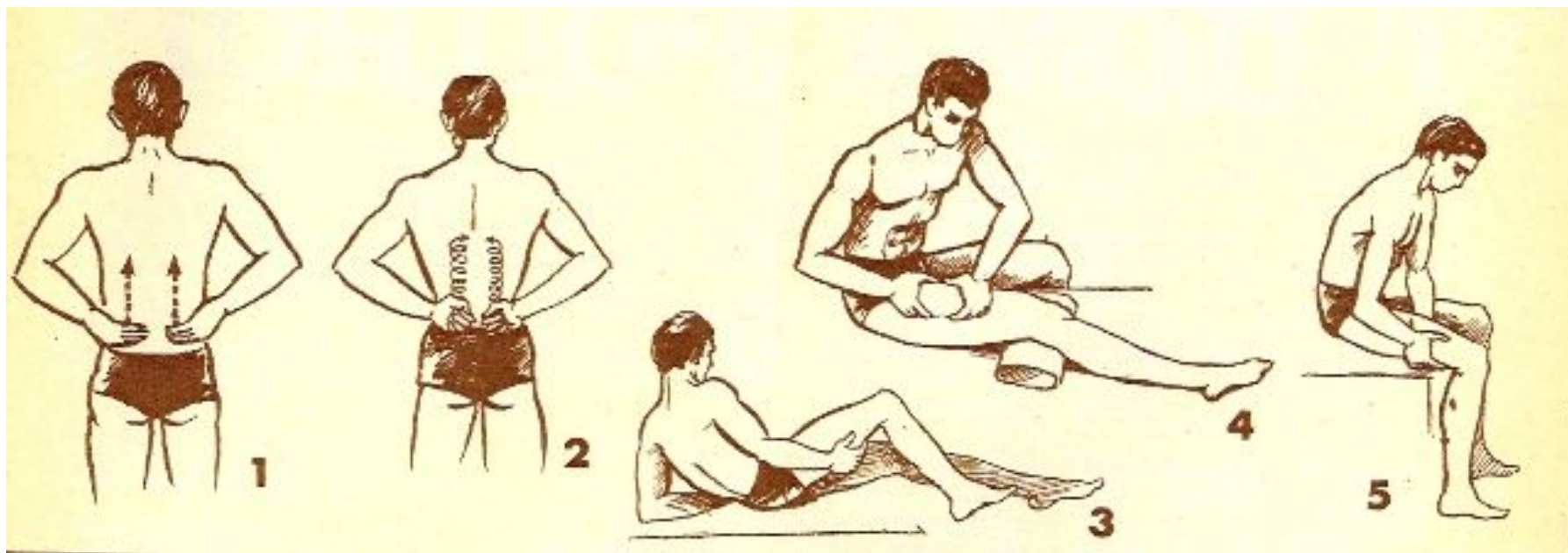
Разминание – это приём, при котором массирующая рука выполняет 2-3 фазы:

- 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.