

ГИМНАСТИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОМАССАЖА НОГ И СТОПЫ

*Шелковникова К.К.,
педагог дополнительного образования
МБОУ ДО «Центр детского творчества» г. Мичуринска*

Массаж является одним из действенных средств восстановления работоспособности, профилактики травм, подготовки к танцу. Однако из-за отсутствия массажистов на занятиях возникла необходимость обучения детей само массажу. Причем практика показывает, что приёмы самомассажа можно успешно усвоить, если делать его систематически. При этом надо соблюдать ряд гигиенических требований: руки и кожа массируемой поверхности должны быть чистыми, на них не должно быть повреждённых участков, острых воспалительных явлений, раздражений. Массировать ноги нужно в обнажённом виде или трико. Приступая к освоению методики массажа, следует запомнить следующие основные правила:

1. Все движения массирующей руки при самомассаже совершаются по ходу лимфатических сосудов к ближайшим лимфатическим узлам. Нижние части конечностей массируются по направлению к подколенным и паховым.
2. Массаж лимфатических узлов не проводится: это опасно для здоровья!
3. При массаже желательно принимать такое исходное положение, которое позволяет максимально расслабить массируемую мышцу.

В классическом массаже используются следующие основные приемы: поглаживание, растирание, вибрация, пассивные движения.

Поглаживание представляет собой скольжение массирующей руки с большим или меньшим надавливанием на неё. Движение совершается в медленном темпе, плавно, без рывков, одной или двумя руками. Способствует уменьшению болевых ощущений, расслаблению мышц.

Растирание – приём, применяемый для воздействия на сухожилия, связки, капсулу суставов, на места прикрепления мышц с целью увеличения их эластичности, растяжимости. Выполняется обычно подушечками пальцев или основанием ладоней.

Разминание – прием, используемый для воздействия на мышцы. Представляет собой ритмичное сдавливание мышцы одной или двумя руками. Нередко его сравнивают со сжиманием губки.

Вибрация – массажный прием, имеющий 2 разновидности: непрерывная, когда массирующая рука, не прерывая контакта с массируемой поверхностью, передаёт ей колебательные движения, и прерывистая, или как её чаще называют, ударные приемы вибрации. В самомассаже применяются обычно наиболее простые по технике выполнения приемы массажа.

Самомассаж бёдер - в зависимости от того, какая мышечная группа массируется, применяются следующие исходные положения:

1. Вы сидите на полу – массируемая нога полусогнута;
2. Вы лежите на боку – массируемая нога сверху;
3. Вы сидите на полу – массируемая нога выпрямлена.

Перечисленные исходные положения позволяют проделать большое число различных манипуляций. Поглаживание на бедре выполняется на передней поверхности – от колена к паху, на задней – от подколенной ямки к ягодичной мышце, на внутренней – то колена к паху. Растирание производится всей ладонной поверхностью одной или обеих кистей, подушечками пальцев, основанием и ребром ладони в различных направлениях. Перед разминанием повторяется поглаживание. Разминание делается одной или двумя руками. Массаж передней поверхности правого бедра удобно производить левой рукой. Слегка надавливая на массирующий участок, надо захватить подлежащую мышцу. Оттягивая её от бедренной кости, вы выполняете движение, похожее на выжимание губки. При технически верно производимом разминании под рукой как бы прокатывается волна поперек бедра. Затем массирующая рука перемещается на новый, более центрально расположенный участок передней поверхности бедра и повторяется ранее описанное движение.

После разминания приступают к потряхиванию и похлопыванию. Для выполнения похлопывания кисть устанавливается в виде «коробочки» и носит серию ритмичных ударов по массируемой поверхности, при этом должен быть слышен глухой хлопающий звук. На задней поверхности бедра проводятся те же приемы, но разминание удобнее делать соименной рукой. На внутренней поверхности бедра ударные приемы не применяются.

Прежде чем массировать коленный сустав, рекомендуется провести массаж голени. Её задняя поверхность массируется в исходном положении сидя, при этом голеностопный сустав массируемой ноги лежит на колене другой. Поглаживание голени выполняется в направлении от голеностопного сустава к коленному. Применяется растирание основанием ладони и подушечками пальцев, разминание, так же как и на бедре, вибрация – потряхивание и похлопывание одной или обеими руками. Переднезаднюю поверхность голени не массируется, так как здесь под кожей расположена большеберцовая кость. Проводятся все ранее описанные приемы. Разминание на этой поверхности имеет ряд особенностей. Большой и указательный пальцы обеих кистей устанавливаются в виде щипцов. Из приемов вибрации чаще используется похлопывание.

Закончив самомассаж голени, приступают к массажу коленного сустава, рекомендуются следующие исходные положения:

1. Сидя, массируемая нога выпрямлена;
2. Сидя, массируемая нога лежит на другой, согнутой под прямым углом.

Вначале выполняется поглаживание в направлении от голени к бедру, вокруг надколенника (коленная чашечка), затем растирание области коленного сустава всей ладонной поверхностью обеих кистей. После этого проводится

растирание, повторяется поглаживание и делается растирание подушечками пальцев так же вокруг надколенника.

Особое внимание нужно уделить самомассажу стоп. Рекомендуются следующие исходные положения:

1. Сидя, стопа массируемой ноги лежит на колени другой.
2. Сидя, массируемая нога лежит поверх колена другой, стопа свободно висит.
3. Сидя на полу, массируемая нога, согнута в колене до острого угла, захвачена обеими руками, другая нога выпрямлена и слегка отведена в сторону.

Раздельно массируется тыльная и подошвенная поверхность стопы. В начале положении 1 выполняется поглаживание от пальцев к голени поочередно обеими руками. Затем растирание всей ладонью и ее освоением во всех направлениях. После чего принимается положение 2 и выполняется поглаживание подошвенной поверхности основанием ладони в направлении от пальцев к пятке, (прием выполняется достаточно интенсивно). Левую стопу массирует правая рука. Растирание на подошвенной поверхности стопы производится ребром ладони поперечно, кулаком, подушечками пальцев, собранных в «щепоть», подушечками указательного и большого пальцев, установленных в виде щипцов (на наружном крае стопы). Затем делаются пассивные движения в суставах пальцев стопы (сгибание и разгибание).

Закончив данную манипуляцию, приступают к самомассажу голеностопного сустава. Принимают исходное положение - сидя на полу, массируемая нога согнута в колени. Поглаживание выполняется обеими кистями, которые устанавливаются на тыле стопы, скользят, огибая ладошки, к пятке и далее с обеих сторон от ахиллова сухожилия вверх. Растирание проводится подушечками пальцев спиралевидно вокруг лодыжек. Пяtku (место прикрепления ахиллова сухожилия) растирают, захватив ее в ладонь и выполняя вкручивающие движения. Растирать само ахиллово сухожилие не рекомендуется! Однако следует детально проработать окружающие его ткани. Для этого подушечки пальцев ставятся с обеих сторон от сухожилия и выполняют возвратно- поступательные движения. Заканчивают самомассаж голеностопного сустава пассивными движениями. Для этого захватывают одной рукой голень массируемой ноги в нижней трети (*surlecou-de-pied*), а другой рукой передний отдел стопы. Производятся следующие движения: сгибание, разгибание, приведение переднего отдела стопы внутри, отведение его к наружи, приподнимание внутреннего края стопы, приподнимание наружного края стопы, круговое движение с увеличивающейся амплитудой, после чего захватывается одной рукой нижняя треть голени, а другой пятка и выполняется пассивное приведение и отведение заднего отдела стопы.

Закончив на этом процедуру самомассажа нижней половины тела можно приступить к экзерсису у станка или стретчингу. Связочно-мышечный аппарат детей подготовлен к нагрузке, что является хорошей профилактикой травм и перегрузок.