

РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ САМОМАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА THE ROLE AND INFLUENCE OF SELF-MASSAGE ON HUMAN HEALTH

Е. Г. Кириллова, студент

Д. С. Гладких, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Активные физические нагрузки нередко приводят к утомлению и напряжению мышечной ткани, что способствует ее травматизации и ухудшению спортивных результатов. В связи с этим возникает необходимость эффективно и быстро возобновить работоспособность организма. Наиболее доступным способом оздоровления является самомассаж. Легкость, доступность и высокая результативность дают возможность использовать его в любое подходящее для человека время.

Ключевые слова: самомассаж, массаж, мышцы, лечение.

Summary

Active physical activity often leads to fatigue and tension of muscle tissue, which contributes to its traumatization and deterioration of sports results. In this regard, there is a need to effectively and quickly resume the functioning of the body. The most affordable way of healing is self-massage. Ease, accessibility and high efficiency make it possible to use it at any time suitable for a person.

Key words: self-massage, massage, muscles, treatment.

Физическая активность в сфере спорта способствует большим энергозатратам организма человека, а так же понижением работоспособности и выносливости. В процессе выполнения физических упражнений в мышцах появляется напряжение, которое служит причиной утомления, слабости и боли в мышцах. Травмы, появляющиеся на фоне постоянного утомления, уменьшают спортивную трудоспособность и мешают росту спортивных достижений (высот). В связи с этим, возникает потребность применить все нынешние ресурсы восстановления, которые помогут снизить напряжение, а также способствовать профилактике травматизма. Поэтому иногда возникает необходимость своевременно оказать помощь своему организму, чтобы силы восстановились быстрее и эффективнее.

Для эффективного восстановления работоспособности существуют множество ресурсов физической культуры, но наиболее доступным методом восстановления организма является самомассаж. Он неотъемлемая часть здорового образа жизни. Каждый хочет быть здоровым, каждый хочет быть счастливым, но не каждый хочет что-то делать ради этого [1]. С помощью самомассажа любой человек сможет прийти к здоровому образу жизни.

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 [4]. Самомассаж используют в ходе спортивного и лечебного массажа. Тем не менее, для правильного выполнения техники самомассажа необходимы специализированные знания и навыки (рис. 1). Все процедуры вы-

полняются самостоятельно, что является положительным аспектом. Для самомассажа можно использовать различные массажеры, щетки и скребки. Главное правило самомассажа – чистые руки и тело.

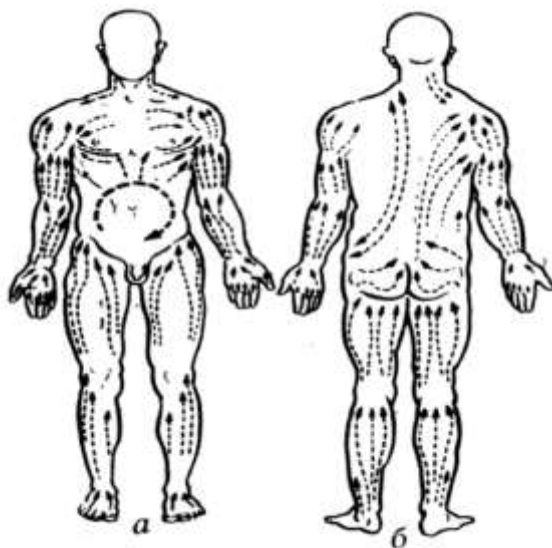


Рис. 1. Направление массажных движений

Под влиянием самомассажа мышечная ткань эффективнее наделяется кислородом и активнее избавляется от продуктов распада, так же снижается уровень молочной кислоты в мышцах, что способствует положительному влиянию на утомленные участки тела.

В самомассаже выделяют три основных приема – поглаживание, растирание и разминание, с помощью которых человек сможет самостоятельно привести в тонус мышечную ткань и нормализовать функционирование сальных и потовых желез.

Поглаживание - это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая её в стороны, с различной степенью надавливания [2]. При продолжительном выполнении поглаживание (рис. 2) оказывает обезболивающее действие, успокаивает центральную нервную систему, снимает напряжение.



Рис. 2. Поглаживание стопы



Рис. 3. Растирание ладони



Рис. 4. Разминание мышц бедра

Также одним из основных приемов самомассажа является растирание (рис. 3). Это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях [2]. Основной задачей данного приема является прогревание кожи, в результате чего улучшается кровообращение.

Разминание (рис. 4) также является одним из приемов спортивного массажа. Разминание – это прием, при котором осуществляется продавливание, сжатие или растяжение мышцы [4]. С помощью данного приема осуществляется повышение эластичности мышц и их укрепление.

Перед началом выполнения техник самомассажа необходимо ознакомиться с противопоказаниями и проконсультироваться со специалистом. Самомассаж противопоказан людям, которые имеют следующие заболевания:

- хронические заболевания сердца;
- заболевание сосудов;
- повреждение эпидермиса;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- острое лихорадочное состояние и высокая температура;
- заболевание крови;
- туберкулез;
- расстройство кишечных функций и тд.

Результатом самомассажа является отток венозной крови и лимфы, увеличение циркуляции крови и приток кислорода, а также улучшение обмена веществ. После самомассажа человек испытывает чувство легкости и бодрости, ведь с мышц снято напряжение и они готовы к физической активности.

Таким образом, самомассаж является наиболее доступным методом оздоровления, так как позволяет человеку самостоятельно и оперативно устранить дискомфорт и спазм в мышцах. Освоение и регулярное применение техники самомассажа позволяет привести в тонус мышечную ткань, укрепить здоровье и избавиться от стресса. В основе самомассажа лежат трудоемкие процессы, которые оказывают влияние на весь организм в целом.

Библиографический список

1. Буданцева В. В., Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарьюк Л. А. Как быть здоровым в современном мире // Молодежь и наука. 2021. № 6.
2. Бычик В. В. Учебно-методическое пособие для теоретических и практических занятий для обучающихся – основы медицинского массажа. Краснодар: Виэль, 2019. С. 5.
3. Джолиев И. М. О, Грошева Л. Ф., Сосновских Д. С., Каримов Н. М. Гармоничное сочетание здорового тела и здорового духа // Молодежь и наука. 2019. № 2. С. 59.
4. Тевяшова В. Г., Фомина Е. В., Шамгунова Г. М., Бухтоярова Л. В. Основы методики самомассажа. Казань: КФУ, 2020. С. 5-8.
5. Шинкарьюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Рогов О. С., Мишин А. С. Уровень развития физических качеств как мотивирующий фактор для формирования здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 29.