

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО САМОМАССАЖА В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ.

Крыловский О.В.

К рекреационно-оздоровительным процедурам, применяемым в физическом воспитании и спорте, относятся использование сауны, массаж, гидропроцедуры, музыкотерапия, услуги психолога и т.д. Данные процедуры необходимы, но требуют много времени и вспомогательных средств, а также малоприменимы в условиях учебных занятий по физическому воспитанию студентов. Необходимы специальные средства восстановления, которые отвечали бы этим условиям и, в целом, благоприятно сказывались на здоровье студента.

Для этих целей предлагается доступный по своей простоте и в то же время достаточно эффективный комплекс индивидуального самомассажа. Его следует применять в заключительной части учебного занятия для снятия усталости и излишнего возбуждения, а также для восстановления равновесия и спокойствия.

Предлагаемый комплекс индивидуального самомассажа разработан китайскими и российскими мастерами у-шу. Он апробирован и эффективно используется на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗах и общеобразовательных школах Беларуси, России, Казахстана.

Комплекс можно выполнить стоя, сидя на стуле, в положении седа на пятках. Ниже приведены несколько упражнений из этого комплекса, каждое из которых следует выполнять 7 раз.

1. Подушечками больших пальцев, согнутых в первых фалангах, массировать активную точку во впадине под ушной раковиной.
2. При том же положении больших пальцев руки подушечками указательных и средних массировать соответственно надбровные дуги и верхнюю часть глазного яблока. Глаза при этом закрыты.
3. Массаж ладонями сверху вниз биологически активных зон, расположенных на поверхности skulls.
4. Массаж подушечками больших пальцев активных зон в подзатылочных впадинах.
5. Массаж подушечками больших пальцев точек в наружных углах ключиц (точки иглотерапии цюэ-пэнъ).
6. Массаж подушечками ладоней рефлексогенных зон на боковых поверхностях грудной клетки.
7. Круговыми движениями массировать переднюю поверхность живота.
8. Массаж ребром ладони, затем подушечками больших пальцев подошвенной части стопы.