

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
творческо-исполнительской деятельности
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.
СТРЕТЧИНГ. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОМАССАЖА**

Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

СТРЕТЧИНГ. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОМАССАЖА

Релаксация (от лат. *relaxatio*, уменьшение напряжения) - расслабление. Активным средством расслабления является «стретчинг», самомассаж условно можно отнести к пассивному средству.

Стретчинг (упражнения на гибкость) представляет собой комплекс определенных упражнений, которые используются в начале и (или) конце занятия, чтобы подготовить работающие мышцы к основной части занятия или снять излишнее напряжения после него. В фитнесе стретчинг считается менее травмоопасным по сравнению с динамическими упражнениями. Поэтому он получил широкое распространение.

Развитие пластичности является важным элементом физической формы, и потому стретчинг скелетной мускулатуры часто используется в практике физической культуры и спорта. Артисты используют упражнения растяжки для снижения риска возникновения травм.

Упражнения на растягивание - эффективный способ оздоровления, релаксации, повышения двигательной активности.

Когда мы растягиваем тело и его части в определенных направлениях, происходит чередование расслабления мышц и кратковременного напряжения. Это позволяет за считанные минуты снять мышечное напряжение, отдохнуть и восстановить силы. Важно, что с помощью растяжек можно задействовать практически все группы мышц. Стретчинг основан на природных, естественных для человека элементах и движениях.

Установлено, что если мышца в ходе так называемого статичного растягивания находится в состоянии покоя, то со временем эффект растяжки из-за естественного сопротивления мышцы должен сойти на нет. Это явление называется релаксацией напряжения (*stress relaxation*).

Существует 3 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц) - баллистические, динамические и статические.

Баллистические - это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Динамические - медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические - это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей) в определенной позе, удерживаемой в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие. Их физиологической основой является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение. При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются механорецепторы. Это возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении же мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает

регулировать нервные процессы. Лучший способ снять ненужное напряжение - это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Расслабились мышцы - отдыхают нервы, успокаивается мысль, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Активное целенаправленное участие человека в восстановлении своих двигательных функций укрепляет его волю и вызывает положительные эмоции, которые постепенно вытесняют из подсознания отрицательные.

Рекомендуемые упражнения для растягивания мышц

И.п. — ноги врозь, полуприсед. (колени и носки наружу). Удержание в статике 10-15 с.

Для мышц шеи

Левая рука на бедро ладонью внутрь. Хватом правой рукой за левую часть головы наклон головы вправо. Правая рука усиливает амплитуду растягивания мышц шеи. То же в левую сторону.

Наклон головы вперед, руки в замок за голову, локти вперед.

Для мышц рук

Упражнение для двухглавой мышцы плеча. Руки вперед, пальцами вниз, ладонями вперед. Пальцы рук сцеплены. Правая ладонь давит на левую и наоборот.

Упражнение для мышц плеча. Правую руку вперед-влево, левая рука снизу предплечье вверх, ладонью назад. Максимальный нажим левой рукой на правое плечо. Потом поменять руки.

Упражнение для трехглавой мышцы плеча. Правая рука вверх, предплечьем вниз. Левая рука вверх, предплечьем вовнутрь, хватом ладонью за локоть правой руки. Осанка прямая. Максимально отвести руки за спину, локоть вперед, ладонь в воротниковой зоне. Потом поменять положение рук.

Для мышц спины

Наклон вперед, округлить верхнюю часть спины, голова на груди, руки захватом скрестно за внутреннюю часть бедер. Максимально вытянуть руки до ощущения напряжения в верхней части спины.

То же положение спины и головы. Руки вперед в замок.

Для косых мышц туловища

1. Наклон влево, правая рука влево параллельно полу, левая — в упор на бедро. Наклон с максимальной амплитудой. Поменять руки.

Для мышц ног

И.п. — выпад вперед.

Упражнение для икроножной мышцы. Небольшой выпад вперед на правую ногу, пятка левой ноги на полу, носок вперед не развернут. Руки в упор на бедро впереди стоящей ноги.

Упражнение для четырехглавой мышцы бедра. Стоя на правой ноге, левая в захват сзади левой рукой. Удержание стопы рукой у задней поверхности бедра.

Упражнение для двухглавой мышцы бедра. Стоя на правой ноге, левая в захват спереди двумя руками. Удержание колена у груди.

Самомассаж

Механизм воздействия на организм, все виды, формы и приемы массажа и самомассажа - аналогичны. Отличие лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела.

Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический) — эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Массажные приемы, действуя на заложенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывают влияние на центральную нервную систему, а через нее - на функциональное состояние всех органов и систем; улучшают кровообращение, повышают работоспособность мышц. Последние лучше снабжаются кислородом и питательными веществами, быстрее освобождаются от продуктов распада; улучшается прочность мышечных сухожилий, подвижность суставов; ускоряется ток лимфы и крови. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее, у него быстрее восстанавливаются силы.

Формы массажа и самомассажа: общий, когда массируется все тело, и частный (местный), при котором массируется отдельная его часть (руки, ноги, спина и т.д.).

Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание). Для самомассажа можно ограничиться поглаживанием, растиранием, разминанием, выжиманием.

Массажные приемы выполняются в определенной последовательности. Начинается массаж и самомассаж с поглаживания, затем переходят к растиранию и выжиманию, после чего выполняют ударные приемы и вибрацию, и далее - разминание. Между приемами и в конце массажа делается поглаживание.

Основные приёмы самомассажа

Поглаживание, растирание, разминание, ударные приемы (постукивание, поколачивание, рубление) последовательность приемов. Эти приемы могут сочетаться с потряхиванием и движениями в суставах.

Там, где возможно, самомассаж делают двумя руками. Например, на голени и бедре применяют комбинированное поглаживание, двойное кольцевое разминание. Если нужно повысить мышечный тонус, активизировать организм, подготовить мышцы к физической нагрузке (в походе, лыжной прогулке и т. д.), применяют двойной гриф, поколачивание. При значительной усталости, сопровождающейся болевыми ощущениями в мышцах, делают легкий массаж с помощью поглаживания, ординарного разминания, потряхивания (если есть возможность, полезно сочетать его с водно-тепловыми процедурами — под душем, в ванне или бане).

Техника самомассажа отдельных частей тела

Самомассаж головы и лица. При самомассаже головы ее необходимо слегка наклонить вперед и вниз. Поглаживание, растирание делают подушечками пальцев; прямолинейно, кругообразно, начиная от волосистой части лба до затылка. Поглаживание волосистой части головы выполняется ладонью. Массажные движения идут от лба к затылку и от середины головы к височной области. Поглаживания выполняются одной или двумя руками.

Растирание, разминание головы выполняется подушечками II-V пальцев, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони, подушечками большого, указательного и среднего пальца, а также двумя руками (кольцевое). Направление массажных движений - прямолинейное, спиралевидное, кругообразное. Массируют (разминание, растирание) от лба к затылку и от затылочной области к шейной, надплечью; от средней линии головы к височной области.

Лоб массируют таким образом: кладут кончики пальцев на середину лба и растирают его, поглаживая к вискам. Внутренней поверхностью полусогнутых II-IV пальцев поглаживают лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос в правую и левую стороны.

Самомассаж шеи и трапецевидной мышцы. Делается одной или двумя руками с поглаживанием, растиранием, разминанием. Поглаживают двумя руками, при этом ладони кладут на затылок (или подбородок) и поглаживают сверху вниз; при поглаживании одной рукой другая поддерживает ее за локоть.

Затем растирают и разминают подушечками пальцев от затылка к верхним отделам лопаток. Заканчивается массаж поглаживанием. Разминают трапецевидную мышцу по очереди правой и левой рукой, при этом одна рука поддерживает другую под локоть.

Движения идут от сосцевидного отростка к краю трапецевидной мышцы. Заканчивают массаж поглаживанием.

Самомассаж спины. Выполняется в положении стоя или сидя. Массажные приемы: поглаживание, растирание. Растирание выполняют одной или двумя руками. Движения идут от поясницы вверх тыльной поверхностью правой (левой) кисти, взятой в замок с левой (правой); направление массажных движений — продольное, поперечное, кругообразное. Можно растирать кулаками. Заканчивается массаж поясницы поглаживанием. Далее переходят к самомассажу широчайших мышц. Правой рукой массируют левую сторону и наоборот. Затем массируют трапецевидные мышцы.

Самомассаж груди и живота. Массаж груди выполняется в положении лежа или стоя. Массажные движения должны быть направлены от нижних ребер (реберной дуги) к большой грудной мышце дугообразно вверх, а в боковой и нижней части груди — к подмышечной ямке. На груди массируются большие грудные мышцы, межреберные, диафрагма. Массаж живота выполняется при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки.

И. п. — желательно лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Применяют поглаживание одной рукой, поглаживание одной рукой с отягощением другой, растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки.

Самомассаж ягодичных мышц. Ягодичные мышцы массируют, лежа на боку или стоя. При массаже в положении стоя массируемую ногу необходимо поставить на какую-нибудь опору, чтобы расслабить мышцы. Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, левую - левой. Поглаживание выполняют от ягодичной складки вверх к поясничной области. Применяют также потряхивание, похлопывание, поколачивание.

Самомассаж нижних конечностей. Самомассаж мышц бедра осуществляется в положении стоя или сидя. Поглаживающие движения идут от коленного сустава к паховой складке (обычно правое бедро массируется правой рукой, левое - левой). При растирании кончиками пальцев правой кисти с отягощением левой массажные движения также идут от коленного сустава к паховой складке. Кроме того, применяют ординарное, двойное кольцевое разминание, двойной гриф, разминание основанием ладони, кулаками. Заднюю группу мышц массируют в положении лежа на боку или стоя. Применяют поглаживание, растирание, разминание.

Самомассаж икроножных мышц начинается от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Применяют поглаживание прямолинейное, спиралевидное, разминание подушечками четырех пальцев, фалангами пальцев; используют комбинированные приемы, когда одной рукой разминают мышцы, а другой поглаживают. Разминание может быть одинарным или двойным кольцевым.

Самомассаж верхних конечностей. Руки массируют в положении стоя и сидя. Используют поглаживание, растирание, разминание, потряхивание, встряхивание. Вначале

массируют заднюю, а затем переднюю группу мышц. Применяют поглаживание и разминание трехглавой и двуглавой мышц от локтевого сгиба к плечевому суставу. При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье большим и остальными пальцами; растирание выполняют основанием ладони, подушечкой большого пальца, копчиками пальцев. Вначале массируют мышцы- сгибатели, а потом — разгибатели.

Массаж кисти и пальцев рук. Пальцы массируют каждый отдельно, применяя растирание прямолинейное, кольцевое, подушечками всех пальцев, в том числе межпальцевых мышц. Ладонь растирают основанием ладони, кулаком, подушечкой большого пальца. Тыльную поверхность кисти поглаживают, растирают подушечками и ладонной поверхностью другой руки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00056883837003783C0B1C3E3C7E3E380
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен: с 26.06.2025 до 19.09.2026