

УДК 61.615

Савченко С.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры «Физического воспитания»

Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

Ведерникова Ю.В.,

студент

2курс, факультет «Филологический факультет»

Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологий

Россия, г. Стерлитамак

ВИДЫ МАССАЖА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

***Аннотация:** В статье рассматриваются виды массажа как способы восстановления организма и стимулирования физической работоспособности. Описываются важные аспекты, особенности и результативность процедуры массажа.*

***Ключевые слова:** массаж, лечебный массаж, расслабляющий массаж, здоровье, оздоровительный эффект, реабилитация*

***Annotation:** The article discusses the types of massage as ways to restore the body and stimulate physical performance. The important aspects, features and effectiveness of the massage procedure are described.*

***Keywords:** massage, therapeutic massage, relaxing massage, health, healing effect, rehabilitation*

С давних времен, с целью восстановления организма и стимулирования физической работоспособности использовался массаж. Массаж – это терапевтический метод, представляющий собой совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы.

Массаж осуществляется руками (или с помощью специальных аппаратов) за счёт разнообразных приёмов, таких, как поглаживания, разминания, растирания, вибрация и т.п. Для усиления эффекта могут применяться массажные масла, лекарственные мази и гели. Массаж обеспечивает непосредственное воздействие на рецепторы, расположенные на поверхности тела, и опосредованное – на более глубокие структуры (мышцы, сосуды, внутренние органы).

Ввиду физиологической безвредности (при правильном применении) и достаточной эффективности этот метод успешно используется в практике медицины. Для наилучшего эффекта массажа на организм, рекомендуется проводить курс сеансов в количестве от 5 до 15, в зависимости от особенностей организма.

Существуют различные виды массажа, которые могут применяться как эффективное средство восстановления организма. К ним относятся: лечебный (оздоровительный) массаж, расслабляющий массаж.

1. Лечебный массаж

Лечебный массаж представляет собой физиотерапевтическую процедуру, которая оказывает комплексное благотворное влияние на организм человека. Этот метод помогает при лечении и профилактике целого ряда различных заболеваний. Преимущества оздоровительного массажа тела заключаются в безболезненности, безопасности и эффективности.

Общий оздоровительный массаж применяют в превентивной медицине. Процедуру назначают здоровым детям и взрослым с целью профилактики развития различных заболеваний.

Общий медицинский массаж применяют в комплексе с медикаментозным лечением и физиотерапевтическими процедурами для лечения некоторых патологий. В таком случае врач выбирает технику и тип массажа (общий или локальный), ориентируясь на состояние пациента.

Курс лечебного массажа также может быть рекомендован при прохождении реабилитации после перенесенных операций, травм или заболеваний.

Лечебный массаж применяют для устранения таких состояний, как: головные боли различного генеза, в том числе мигрени; боли в спине; проблемы с осанкой; заболевания позвоночника; травмы мышц и сухожилий; заболевания сердечно-сосудистой системы; лишний вес; нарушения сна; хронический стресс, тревожность, невротические состояния и др.

Однако имеется ряд противопоказаний. К ним относят: лихорадочные состояния; злокачественные опухоли; острые соматические и инфекционные заболевания; интоксикации; послеоперационные осложнения.

Массаж подразумевает механическое воздействие на поверхность тела. Тактильная стимуляция сопровождается следующими эффектами:

- Улучшается секреторная функция желез, восстанавливается цвет. Улучшение кровообращения в подкожно-жировой клетчатке способствует активизации обмена веществ.
- Расширение кожных капилляров, в том числе резервных; стимулирование лимфообращения, активизируются механизмы детоксикации.
- Массаж улучшает кровообращение, а также активизирует трофику мышц, соединительнотканых структур и хрящей, что способствует улучшению функций опорно-двигательной системы.
- Нормализуется психоэмоциональное состояние, повышается устойчивость к стрессам, нормализуется поступление нервных импульсов к определенным органам на рефлекторном уровне.

Курс лечебного массажа включает около 10-15 процедур. Количество определяется в персональном порядке с учетом медицинской проблемы пациента и общего состояния организма. Процедура длится от 30 до 60 минут. Общий массаж тела включает в себя массирование головы, шейно-воротниковой зоны, спины, конечностей, живота. Массажист использует различные техники проработки частей тела. Обычно массаж включает поглаживание, растирание, разминание, постукивание или вибрацию. Врач чередует разные способы воздействия в зависимости от целей проведения процедуры.

2. Расслабляющий массаж

Массаж может быть как лечебным, оздоровительным, так и расслабляющим. Именно расслабляющий массаж является одним из самых распространенных видов, он известен также как антистрессовый и релаксационный. Сеансы расслабляющего массажа позволяют эффективно бороться с хронической усталостью, стрессом и другими проявлениями слабости организма. Он проводится для получения удовольствия, снятия напряжения, поднятия настроения и улучшения самочувствия.

Массаж с целью снятия напряжения обладает множеством положительных свойств:

- Легкие поглаживания и касания помогают восстановить кровообращение, налаживают дыхательный ритм, улучшают обменные процессы в организме и коже;
- При касаниях человек испытывает прилив сил, вырабатывается так называемый гормон радости – эндорфин, благодаря которому самочувствие улучшается, психоэмоциональное возбуждение спадает, организм приходит в тонус;
- Кожный покров богат на различные рецепторы и нервные окончания, при разумном воздействии на которые приводятся в действие все важные

механизмы и стабилизируются функции многих органов, успокаивается нервная система;

- Приходят в норму процессы оттока и притока крови и лимфы, что весьма благоприятно при отечности;
- Массаж помогает расслабиться, отдохнуть и восстановить силы.

Расслабляющий массаж весьма эффективен при следующих симптомах: частые головные боли; апатия и стресс, напряжение и боли в спине; зажатость в шейном отделе; заболевания суставов; депрессивные состояния и другие заболевания.

В лечебных и профилактических целях применение релаксационного массажа определяется только лечащим врачом. Чтобы массаж дал ожидаемый результат и пошел на пользу, а не навредил, его должен выполнять только профессионал и с учетом всех возможных противопоказаний. К противопоказаниям можно отнести следующие: состояние алкогольного или наркотического опьянения; перевозбужденное состояние; дерматологические проблемы и заболевания; наличие онкологии; высокая температура, ОРВИ, грипп; повреждение мышечной ткани, суставов и другие.

Существуют разнообразные виды и техники расслабляющего массажа. Например, техники восточных стран (Таиланда, Китая, Японии). Самой распространенной техникой массажа является тайский массаж. В наше время особой популярностью пользуются спа-массажи с применением самых разнообразных нестандартных приспособлений и элементов. Также в сеансах используются различные ароматические и эфирные масла, например, лавандовое, розовое и другие, которые обладают успокаивающим свойством.

Поскольку релаксационный вид массажа не является лечебным, то его можно применять практически при всех психических, эмоциональных и нервных расстройствах, перевозбуждении, напряжении, стрессовых состояниях, апатии и множестве других. Как расслабляющая процедура, такой массаж может быть самостоятельным методом, но в ряде случаев его могут

назначать как дополнительное средство в комплексном лечении различных нервных расстройств и хронической усталости.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: массаж является эффективным способом лечения и восстановления организма, может быть важным компонентом здорового образа жизни. Массаж исключительно благотворно воздействует на физиологическое состояние человека, а также оказывает положительное влияние на ментальное здоровье и эмоциональное состояние, способствует отдыху и релаксации.

Использованные источники:

1. Журавлева А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 1999. - 266 с.
2. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности /В.В. Кузин, А.П. Лаптев. - М.: РГАФК, 1999. - 31с.
3. Массаж для лечения и профилактики: сайт Семейный доктор. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fdoctor.ru/lechenie/massazh.html> (дата обращения: 05.12.2022).
4. Расслабляющий массаж как средство восстановления: сайт Iris. [Электронный ресурс]. URL: <https://iris56.ru/blog/374-rasslablyayushchij-massazh-kak-sredstvo-voosstanovleniya.html> (дата обращения: 05.12.2022)