ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

INFLUENCE OF MASSAGE ON THE HUMAN BODY

УДК 796

Болдарев Егор Петрович, студент группы РС-081, Кемеровского государственного университета, Технологический институт пищевой промышленности, г. Кемерово, Россия

Рыжова Наталья Сергеевна, старший преподаватель, Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Boldarev Yegor Petrovich, student of the RS-081 group, Kemerovo state University, Institute of food industry, Kemerovo, Russia

Ryzhova Natalia Sergeevna- senior lecturer, Kemerovo state University, Kemerovo, Russia

Аннотация

В данной работе автором будет изучено влияние массажа на организм. Рассмотрены особенности выполнения массажа, его виды и техники. Проанализировано влияние массажа на кровообращение и лимфотическую систему. На основе изученных данные выявлено, что массаж может быть эффективным лечебно-профилактическим методом, с помощью которого можно эффективно влиять на восстановление измененных функций различных органов и систем.

Summary

In this work, the author will study the effect of massage on the body. The features of the massage, its types and techniques are considered. The influence of massage on blood circulation and lymphatic system was analyzed. On the basis of the

studied data, it was revealed that massage can be an effective therapeutic and prophylactic method, with the help of which it is possible to effectively influence the restoration of altered functions of various organs and systems.

Ключевые слова: Массаж, мышцы, организм человека, кровоток, лимфоток.

Key words: Massage, muscles, human body, blood flow, lymph flow.

Массаж - это система приемов, с помощью которых они оказывают дозированное воздействие на поверхность тела в лечебных или профилактических целях. Эти воздействия осуществляются в виде поглаживаний, растираний, перемешивания, встряхивания, вибрации руками массажиста или с помощью специальных приспособлений.

В конце 19 - начале 20 века активные физические упражнения начались во многих развитых странах Европы, проводились соревнования по многим видам спорта. Журнал «Спорт» в 1897 году, описал использование массажа велосипедистами, участвовавшими в гонках Москва - Петербург.

Спортсмен массировал ноги, руки и грудные мышцы. С 1924 года в Московском институте физкультуры введено преподавание предмета «Массаж». Основатель кафедры профессор И. М. Саркизов-Серазини внес большой вклад в популяризацию и научное обоснование спортивного массажа. Создал методику спортивного массажа, его применение, а также систематизировал техники массажа.

В настоящее время массаж является одним из методов неспецифической патогенетической терапии.

Это общедоступный препарат, не требующий больших материальных затрат, обладающий разносторонним физиологическим действием на организм за счет естественной активации адаптивных и компенсаторных механизмов, восстановления измененных функций, повышения неспецифической резистентности, улучшения функционального состояния и физической работоспособности.

Массаж способствует увеличению кровоснабжения массируемых участков тела, улучшает отток венозной крови и лимфы, активизирует кожное дыхание, обменные процессы, улучшает функции потовых и сальных желез, удаляет омертвевшие клетки кожи; в то же время кожа становится эластичной, а связки и мышцы становятся более эластичными.

Массаж благотворно, успокаивающе действует на нервную систему, способствует восстановлению работоспособности организма после переутомления. Есть несколько видов массажа. Основные из них – спортивный и лечебный.

Первый предназначен для повышения работоспособности спортсмена и снятия усталости после больших физических нагрузок (например, после напряженных тренировок), второй служит средством поддержки лечения заболеваний. Эти виды массажа могут выполнять только специалисты.

Самый простой вид массажа - это гигиенический массаж, повышающий общий тонус тела. Он поддерживает закаливание и может выполняться не только специалистом, но и самим занимающимся.

Необходимо массировать тело, и только в некоторых случаях (например, на холодном воздухе) можно массировать через трикотажное или шерстяное белье. Перед началом массажа (самомассажа) необходимо тщательно вымыть руки и, если занимающийся потеете, высушить их одеколоном, тальком или протереть 1% раствором формалина.

Массажируемые участки тела должны быть как можно более рыхлыми. Массажные движения следует выполнять по лимфатическим путям в сторону ближайших лимфатических узлов.

Например, руки массируются от запястья до локтевого сустава и от него до плечевого сустава; ноги - от ступней до колена и далее до тазобедренного сустава; спина - от позвоночника до подмышки; грудь - от центра в стороны (у женщин нельзя прикасаться к молочным железам); живот - по кругу по часовой стрелке и снизу вверх в подреберье; шея - от линии роста волос до ключиц. Лимфатические узлы не массируются.

Запрещено массировать загрязненную поверхность тела, на которой есть воспалительные процессы, кожные заболевания, тромбозы и сильное варикозное расширение вен. На практике используется большое количество различных техник массажа, но для выполнения собственного массажа достаточно ограничиться базовыми - поглаживанием, растиранием, похлопыванием, взбиванием и встряхиванием

Поглаживание выполняется ладонной поверхностью пальцев или всей ладонью, при этом четыре пальца соединены друг с другом, а большой палец отведен в сторону, что позволяет захватить большую площадь. В этом случае необходимо, чтобы ладонь была плотно прижата к массируемой области тела, а движения были плавными и направлялись от одного сустава к другому. Начинать и заканчивать самомассаж необходимо поглаживанием.

Трение от предыдущего метода отличается более выраженным давлением на кожу и выполняется кончиками пальцев, основанием ладони и ее краем. Эта методика применяется в тех случаях, когда необходимо усилить местное кровообращение, разогреть ткани, улучшить гибкость связочного аппарата и увеличить подвижность суставов.

Самомассажное смешивание - это основная техника массажа глубоких мышц. Разминание увеличивает гибкость сухожилий, улучшает лимфо- и кровообращение.

Смешение мышц начинается с того места, где они переходят в сухожилия. При выполнении приема обхватить пальцами массируемую мышцу, слегка потянуть за нее и другой рукой надавить в одну сторону. Прием проводится медленно, плавными движениями рук.

Похлопывания производятся согнутой ладонью и легким частым ударом по краю кисти. Сердцебиение не происходит через брюшную полость. Выполняется чередующимися ритмичными ударами по ребрам рук обеих рук.

Мягкие удары следует заменить более сильными, при этом рука вытянута перпендикулярно поверхности тела, пальцы разгибаются и расслабляются. Встряхивание выполняется на конечностях рук и ног, слегка поворачивая их

внутрь и наружу и одновременно выполняя колебательные движения. В этом случае желательно поднять руки в стороны и держать руки поднятыми и согнутыми в коленях в горизонтальном положении и над головой.

Мышцы должны быть максимально расслаблены.

Техники массажа имеют разный эффект Так, например, разминание, постукивание, похлопывание, поглаживание, встряхивание, растирание - успокаивает. Лучше начать с самомассажа ступней, нижних конечностей, бедер, а затем переходить к другим частям тела.

Самомассаж стоп выполняется сидя. Сначала натирают подошву гребнями пальцев ног от пальцев до пятки. В таком же положении массируется голень. Массаж икроножной мышцы проводится от ахиллова сухожилия до подколенного сухожилия, при этом все техники массажа применяются к его задней и передней поверхностям, от голеностопного до коленного сустава.

Самомассаж ягодичных мышц можно выполнять стоя. Массажные движения выполняются одноименной рукой, стопа при этом ставится на кончик и максимально расслабляется. Также в положении стоя нижнюю часть спины массируют в основном поглаживанием и растиранием.

Во время трения пальцы располагаются почти перпендикулярно массируемой части тела, рядом с позвоночником, и перемещаются небольшими круговыми движениями с надавливанием от позвоночника в стороны.

Желательно делать самомассаж спины стоя, заложив руки за спину. Массаж начинается с широких мышц спины. Руки движутся снизу вверх над подмышками, как будто пытаясь дотянуться до лопаток. Если вы хотите помассировать грудь, вы должны сесть на стул боком к столу, протянуть руку. Ладонью другой руки погладьте и разотрите межреберные мышцы вдоль ребер спереди назад.

Поглаживание и размешивание грудной мышцы выполняется в направлении подмышечной впадины.

Самомассаж мышц живота можно делать сидя, а лучше лежа. Сгибая колени, нужно максимально расслабить мышцы живота. Положите ладонь

правой руки на нижнюю часть живота, возложите на нее левую руку и поглаживайте живот круговыми движениями по часовой стрелке, постепенно сужая их к пупку.

Затем погрузить пальцы в мягкие ткани живота, сделать ими вращательные и разминающие движения, переходя таким образом из одной области в другую, также по кругу, и охватите весь живот. Необходимо ослабить давление руки в области мочевого пузыря. Голову и шею массируют сидя и стоя. Прием поглаживания одновременно двумя руками, ладонями массируется тыльная и передняя поверхность шеи, тыльной стороной ладоней массируется подбородок.

Самомассаж кожи головы выполняется от макушки по направлению роста волос: сзади к шее, по бокам к ушам, спереди ко лбу. Трение осуществляется подушечками всех пальцев, которые одновременно давят на кожу, перемещают и тянут ее.

Самомассаж рук выполняется сидя. Положите руку на колено ладонью вверх, погладьте вторую руку, постепенно увеличивая давление. Затем замешивание закончено. Начать нужно с кисти, постепенно продвигаясь к плечу. Поворачивая ладонь к бедру, все движения повторяются с другой стороны руки.

Воздействие массажа на кровеносные и лимфатические сосуды связано с его воздействием на мышцы. Он вызывает небольшое расширение периферических сосудов, облегчает прокачку сердца (левого предсердия и левого желудочка), потому что происходит перераспределение кровотока от внутренних органов к поверхности кожи и мышц.

Таким образом, ускорение кровотока и лимфотока в зоне действия массажа, является очень важным фактором терапевтического эффекта синяков, синовитов, воспалений, отеков и т. д.

Без сомнений можно сказать, что ускорение кровотока и лимфотока не только способствует рассасыванию продуктов воспаления и устранению застоя, но и значительно улучшает тканевой обмен, увеличивает фагоцитарную функцию крови.

Таким образом, на основе изученных экспериментальные и клинические данные можно предположить, что массаж может быть эффективным лечебно-профилактическим методом, с помощью которого можно эффективно влиять на восстановление измененных функций различных органов и систем, а также воздействовать на весь организм в целом, улучшая его защитные свойства и регулирующие функции.

Литература

1. Аранович С.Н. Массаж: восстановление и поддержание спортивной работоспособности. // Физкультура– М, 2016. – 32 – 41с.
2. Горяинов ЛА. Спортивный массаж. // Методические рекомендации. . – 2014. – С. 117 - 124.
3. Гоффа А.В. Техника массажа. // Научная литература. – 2015. – №3(15). – С.72-93.
4. Корсаков П.К. Техника массажа и самомассажа // Международный журнал. – 2017. – №56(142). – С.27-62.
5. Шбаннов Р.Г. Учись быть здоровым. // под общ. ред. Н.Б. Тихонова. – М.: Полымя, 2019.

References

1. Aranovich S.N. Massage: recovery and maintenance of athletic performance. // Physical culture - M, 2016. - 32 - 41p.
2. Goryainov JIA. Sports massage. // Guidelines. ... - 2014. - C. 117 - 124.
3. Goffa A.V. Massage technique. // Scientific literature. - 2015. - No. 3 (15). - C.72-93.
4. Korsakov P.K. Technique of massage and self-massage // International journal. - 2017. - No. 56 (142). - C.27-62.
5. Shbannov R.G. Learn to be healthy. // under total ed. N.B. Tikhonov. - M .: Polymya, 2019.