

Департамент образования города Москвы

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 34»

Презентация на тему: Массаж , виды массажа и влияние массажа на функциональное состояние организма

Работу выполнила: Суздалева А.Д  
Чернова А.О  
Группа :04-2ПЭ

Массаж - слово арабское или греческое и обозначает по-арабски - нежно надавливать, по-гречески - трогать или водить рукой.

Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясение.

Массаж был известен в глубокой древности. В Китае он описан за 3000 лет до Рождества Христова, в Индии за 700 лет. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле. В Греции уже со времен Гиппократов на массаж смотрели, как на средство, верно и хорошо помогающее при многих болезнях.

Гиппократ описал массаж в одном из своих медицинских сочинений, где говорит, что трение может вызвать напряжение тканей, или их расслабление: "Сухое и сильное растирание", - говорит Гиппократ, - "усиливает напряжение тканей, растирание же, производимое нежно и мягко, расслабляет их".

Ученики Гиппократы указывают на то, что массаж служит временным средством для уничтожения выпотов и утолщений в тканях. В первые века христианства массаж был заброшен, его даже изгоняли, смотрели на него, как на остаток язычества. Только 300 лет тому назад начали снова появляться работы врачей по массажу, в которых указывались его целебные свойства при многих страданиях суставов, при параличах и других болезнях. Но, несмотря на эти работы, массаж все-таки оставался в стороне от медицины, он был в руках людей, не имевших никакого понятия ни о его действии на организм, ни о самом организме, ни о тех страданиях, в которых они его применяли. Вследствие этого, научных показаний для назначения массажа не было, и сам массаж, как наука, не существовал. Первый, занявшийся серьезно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в 1776 году.

## Виды массажа

В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский - это один вид массажа. Термином лечебный можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия. Поэтому здесь собраны все возможные термины, которые встречаются в литературе, статьях, газетах.

## Лечебный массаж

К лечебному массажу можно отнести практически все известные виды массажа, т.к. они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж - эффективный метод лечения различных травм и заболеваний.

На практике к лечебному массажу относят:

Классический массаж (шведский массаж) - в нем используют 4 основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Он не учитывает рефлекторное воздействие, и проводится над больным местом или рядом с ним. Отлично помогает при большом количестве заболеваний и болевых синдромов.

## Рефлекторный массаж

Рефлекторный массаж: воздействует на рефлексогенные зоны и точки человека, вызывая положительные функциональные изменения внутренних органов, связанных с этими зонами. К рефлекторному массажу относятся:

- сегментарный массаж,
- массаж стоп и кистей,
- массаж ушных раковин.

## Точечный массаж (акупрессура):

Способ воздействия на биологически активные точки - надавливание на точки акупунктуры пальцем (или пальцами). Используют расслабляющий (тормозной) и стимулирующий (возбуждающий) методы. В настоящее время известно около 700 точек, активно используются не более 150. Иглоукалывание и точечный массаж используют одни и те же точки, но точечный массаж более древний из этих двух методов.

## Спортивный массаж

Спортивный массаж, принятый в нашей стране, разработан и систематизирован И.М. Саркизовым - Серазини на основе классического массажа. Автор различает соответственно задачам массажа следующие его разновидности:

1. гигиенический массаж в форме самомассажа, который применяется ежедневно по утрам вместе с гимнастикой
2. тренировочный массаж (используется для укрепления мышц и физического совершенствования спортсмена в период тренировки)
3. предварительный массаж (применяется перед спортивными выступлениями для повышения спортивной работоспособности)
4. восстановительный массаж (назначается для более быстрого восстановления работоспособности мышц после выступления).

### Гигиенический массаж

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Гигиенический массаж применяется чаще в форме общего массажа. Одним из видов этого массажа является косметический массаж; цель его - уход за нормальной и больной кожей, предупреждение ее преждевременного старения, от различных косметических недостатков (рубцовые изменения кожи и др.).

### Периостальный массаж

Периостальный массаж, называемый также "давящий массаж" является точечным, применяемым на подходящих для этого костных поверхностях. Массаж проводят кончиками или фалангой пальца, тщательно подбирая интенсивность давления в соответствии с индивидуальными особенностями больного. Действие массажа заключается в местном возбуждении кровообращения и регенерации клеток, особенно тканей периоста, но главным образом в рефлекторном влиянии на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью периоста. Наряду с этим оказывает болеутоляющее действие при болезненных процессах.

В связи с тем, что в основе периостального массажа видят влияние на функциональное состояние органов и систем по нервным путям, этот метод относят к рефлексотерапии. Первые попытки применения периостального массажа были предприняты в 1928 г. Vogler. Опыт применения такого массажа, показавший его высокую эффективность оправдал себя в последующие пять десятилетий клинического и поликлинического использования его при многих заболеваниях.

Антицеллюлитный массаж – это механический метод воздействия на кожу, пораженную целлюлитом, с целью изменения местного состояния адипоцитов в подкожно–жировой клетчатке. Его действие направлено на усиление кровоснабжения и лимфотока в целлюлитных зонах, снятие отечности и уменьшение жировых отложений.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ

Тонизирующее-усиливаются процессы ЦНС, повышается функциональная активность головного мозга.

Успокаивающее-связано с умеренным, ритмичным, продолжительным продолжением, снижается возбудимость ЦНС.

Трофическое-проявляется в улучшении процессов клеточного питания.

Энерготропное-выражается в функциональных изменениях, вызывающих повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата.

Нормализация функций-нормализующее влияние массажа на динамику нервных процессов в коре больших полушарий. При нарушении функций внутренних органов импульсы могут оказывать нормализующее действие, улучшать координационные взаимоотношения между корой головного мозга и подкоркой.