

УДК 681.3.069

М.Е.Юрова (гр. 1012/2), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

Массаж

Нами была поставлена задача изучить воздействие и влияние массажа на организм человека. Под понятием массажа подразумевается воздействие на наружные и внутренние нервные рецепторы с целью улучшения питания (трофики) подлежащих массажу тканей. Из ручных приемов массажа известны следующие: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, сотрясения и пассивные движения.

Изучение специальной литературы свидетельствует, что массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм человека. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методике их применения, а также дозировке выражаются в проявлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышения общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции. Такие явления нередко наблюдаются при передозировке массажных воздействий, как у молодых, так и особенно у пожилых людей.

Массаж и самомассаж являются эффективными средствами восстановления физической и умственной работоспособности, снятия усталости, являясь активными средствами оздоровления.

Наше исследование позволяет прийти к заключению, что массаж уменьшает напряжение мышц, улучшает питание связочного аппарата, предотвращает мышечные судороги, способствует восстановлению энергетического баланса в мышцах, восстанавливает контуры тела и уменьшает количество подкожной жировой клетчатки – мышцы становятся эластичными и все это позволяет тем, кто занимается физической тренировкой справиться с большими нагрузками без опасности навредить себе. К тому же массаж помогает уменьшить отеки, помогает укрепить спину, усиливает кровообращение в массируемых тканях, улучшает состав крови.