

ID: 2021-10-4343-T-19406

Тезис

Нефедова Э.А.

Влияние массажа на организм человека и его техники*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания**Научный руководитель: Закладной С.В.*

Массаж - метод лечения, суть которого кроется в механических воздействиях на определенные участки тела с использованием разных техник. В ходе массажа используются или руки специалиста, или массажный аппарат.

Под действием массажа отвечают нервные окончания, в совокупности, периферический отдел нервной системы и повышается активность головного мозга. Данные изменения можно обосновать улучшенным кровоснабжением, окислительно-восстановительными и обменными процессами.

Кожа во время массажа очищается от отмерших клеток, функции потовых и сальных желез увеличиваются, расширяются сосуды, улучшается кровообращение, пропадает венозный застой.

На ССС влияет увеличение количества функционирующих капилляров, что, свою очередь, хорошо влияет на кровоснабжение, качественно изменяет уровень артериального давления, разгоняет кровоток и лимфоток.

Массаж восстанавливает переутомленные физическими нагрузками мышцы, благодаря чему повышается работоспособность. Благодаря питанию тканей и снабжению их O_2 , увеличивается их эластичность, что благоприятно влияет на сократительную способность и тонус.

На обмен веществ благоприятно влияет ускорение окислительно-восстановительных процессов, что усиливает выделение мочевины, желчи, эритроцитов и гемоглобина. При массаже в коже вырабатываются гистаминоподобные вещества, воздействующие на нервные окончания, капилляры кожи увеличиваются.

Техниками массажа являются:

1. лечебный – метод лечения и профилактики болезней. Лечебный массаж подразделяется на сегментарный, рефлекторный, точечный и т.д.
2. спортивный массаж и его разновидности:
 - гигиенический – в форме самомассажа, ежедневно с утренней гигиенической гимнастикой
 - тренировочный – создан для улучшения физического состояния тела спортсмена в период тренировки
 - предварительный массаж применяется перед соревнованиями для повышенной работоспособности
 - восстановительный предназначается для более эффективного и быстрого восстановления тонуса мышц и тела после физических нагрузок.
3. гигиенический – средство для укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Частое использование данного массажа используется в форме общего массажа.
4. косметический – уход за кожей, предупреждение ее преждевременного старения. Применяется для профилактики заболеваний, сохранения физической работоспособности.

Ключевые слова: массаж, влияние массажа, техники массажа