



УДК796

## ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВЬЕ В ЦЕЛОМ

**Комарова Валерия Геннадьевна**

студент

**Крылов Владимир Михайлович**

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета, г. Стерлитамак

**Аннотация:** В статье рассмотрены особенности влияния массажа на физическое состояние человека, а также необходимость использования массажа и его влияние на организм.

**Ключевые слова.** Физическая и психологическая нагрузка, физическая культура, спорт, лечебный массаж

Проблема переутомления, как физического, так и психологического, очень актуальна в современном обществе. Постоянная и сложная работа, которая требует полной отдачи сил, домашние заботы, отсутствие отдыха и другие жизненные составляющие приводят к тому, что организм человека ослабевает и наступает переутомление. Люди чаще стали выделять особое место лечебному массажу. Это объясняется тем, что он применим в любых условиях, при любых функциональных состояниях человека, хорошо дозируется и сочетается с другими средствами восстановления и дает высокий результат.

В настоящее время широко распространены проблемы со здоровьем среди молодого населения, в частности студентов. Массаж в свою очередь служит отличным средством для предупреждения и профилактики заболеваний. Его активное и при этом рациональное использование способствует лечению, восстановлению работоспособности, снятию усталости.

В зависимости от локализации зоны воздействия, медицинский массаж подразделяется на следующие виды:

1. локальный: медицинский массаж спины, суставов, верхних и нижних конечностей живота, головы, шеи и др.;
2. сегментарно-рефлекторный;
3. урологический: стимулирует деятельность семенных пузырьков, простаты, мочеиспускательного канала – выполняется трансректально;
4. гинекологический: улучшает кровоснабжение органов малого таза, нормализует тонус матки, способствует лечению и предупреждению развития спаечного процесса и рубцов,



повышает половое влечение, ускоряет восстановительные процессы после оперативных вмешательств и родов;

5. дерматологический: помогает уменьшить симптомы экземы и дерматита, улучшая крово- и лимфообращение проблемной зоны и вывести биологически активные вещества – гистамин, брадикинин;
6. логопедический: нормализуя мышечный тонус жевательных и артикуляционных мышц, данный вид медицинского массажа корректирует речевые расстройства, возникновение которых связано с некоторыми патологиями – инсультом, черепно-мозговыми травмами и т.д.;
7. офтальмологический: улучшает лимфо- и кровообращение, зрение, тонус глазодвигательных мышц;
8. висцеральный: применение этой мануальной техники позволяет воздействовать на внутренние органы;
9. стоматологический: применяется при заболеваниях челюстно-лицевой области;
10. оториноларингологический: при заболеваниях ЛОР-органов.[91]

Мы же более подробно остановимся на лечебном массаже.

Лечебный массаж является эффективным методом лечения различных травм и заболеваний.

Но какое же влияние массаж оказывает на наш организм и почему он так важен?

Во-первых, массаж оказывает воздействие на кожу и подкожно-жировую клетчатку, способствуя очищению кожи, улучшая в ней кровообращение, регенерацию и обмен.

Во-вторых, он влияет на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, вследствие чего в крови увеличивается количество ее клеток; облегчает работу сердца; способствует ускорению тока лимфы, ускоряя обмен веществ.

В-третьих, массаж воздействует на мышечную и связочно-суставную системы, повышая эластичность мышечных волокон и снимая мышечное утомление.

В-четвертых, он оказывает воздействие на нашу нервную систему, благодаря чему можно улучшить проводимость нерва; в случае повреждения нерва – ускорить процесс его восстановления; ослабить или даже прекратить боли. [3]

Таким образом, лечебный массаж оказывает общеукрепляющее воздействие на организм человека, способствует ускорению процесса восстановления, улучшает самочувствие, снимает утомление.

Поэтому я считаю, что необходимо внедрить использование лечебного массажа в ВУЗах наряду с занятиями физической культурой. Поскольку студенты еще молодые и, можно сказать, находятся в стадии активного роста, массаж поможет предотвратить искривление осанки и



произвести психологическую разгрузку. Задача лечебного массажа — расслабить напряжённую часть спины, повысить тонус мышц, благодаря чему удаётся частично или полностью исправить осанку.

В любой оздоровительной процедуре есть свои нюансы, но при соблюдении лечебных рекомендаций массаж приносит организму только пользу.

#### **Список литературы:**

1. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
2. Боголюбов, Медицинская реабилитация (руководство, в 3 томах). // Москва — Пермь. — 1998.
3. Бирюков А. А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 368 с.