

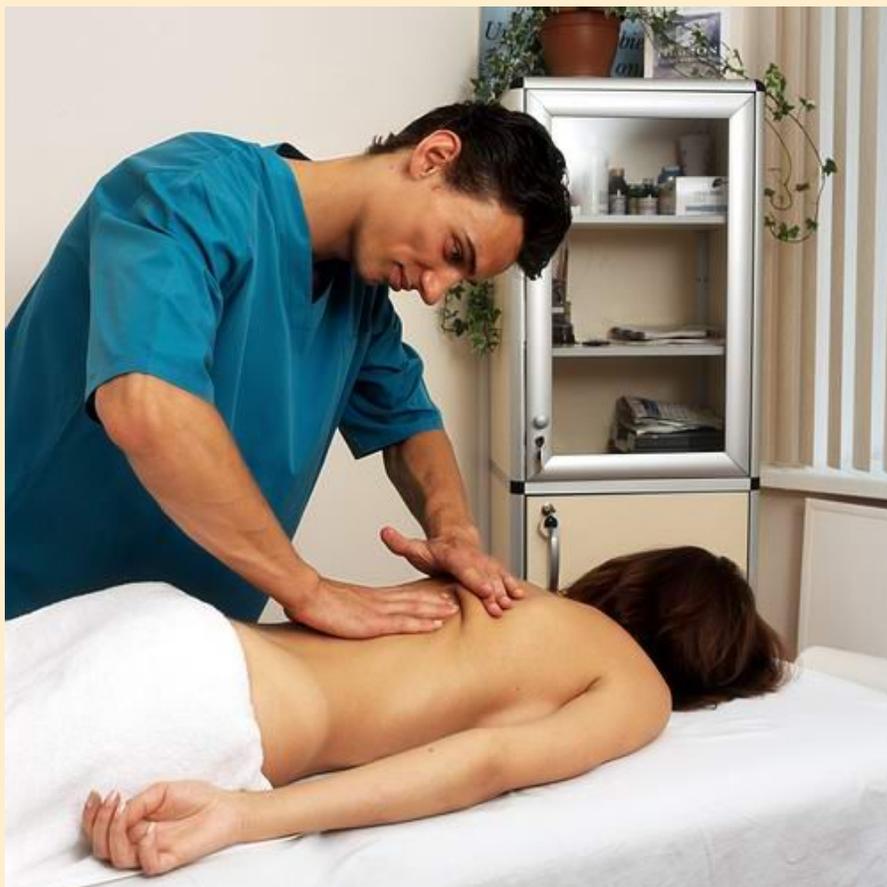
## **Контрольная самостоятельная работа**

**Тема: «Массаж, его виды  
и физиологическое действие на организм».**

Выполнила: Мұратова А  
Группа: 544 ОМ

Проверил: Айтенов Б

**Астана 2016**



## **Массаж**

(франц. *massage*, от *masser* — растирать, от арабского *масс* — касаться, щупать), лечебный метод, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, осуществляемых рукой или спец. аппаратом.

**(БСЭ)**

# Историческая справка

Невозможно отдать предпочтение тем или иным народам в авторстве изобретения массажа. Он зарождался и развивался параллельно в разных странах и континентах.

- Массаж в своём изначальном виде, то есть как простое растирание, поглаживание, возник как лечебное средство на заре развития человечества. Судя по преданиям, люди, стремясь облегчить боли, производили растирание и поколачивание места травмы.
- Уже в VI веке до нашей эры в Древнем Китае существовали лечебно-гимнастические школы для подготовки врачей, где в качестве одной из дисциплин преподавали массаж. Иероглифические надписи на саркофагах и пирамидах, и древние папирусы, свидетельствуют о том, что за 4000 лет до н. э., древние ассирийцы, персы, египтяне применяли массаж в лечебных и оздоровительных целях.

**Явное упоминание о массаже прослеживается и в трудах Гиппократ (460—377 гг. до н. э.):**

«Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Растирание вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное растирание утолщает ткани, а сухое и частое растирание стягивает их».

В странах Востока выдающийся учёный Авиценна (Ибн Сина) в своих трудах **«Канон врачебной науки»** и **«Книга исцеления»** описывал массаж укрепляющий, расслабляющий, подготовительный, восстановительный... В Индии и Китае массаж выполняли священнослужители.



# Системы массажа

Скандинавская :  
Шведская Финская

Китайский  
массаж

Классические  
массажные  
школы

Русская

Японский  
массаж

Восточная  
школа

Европейская:  
Испанская  
Французская

Тайский  
массаж

Американская

Индийский  
массаж

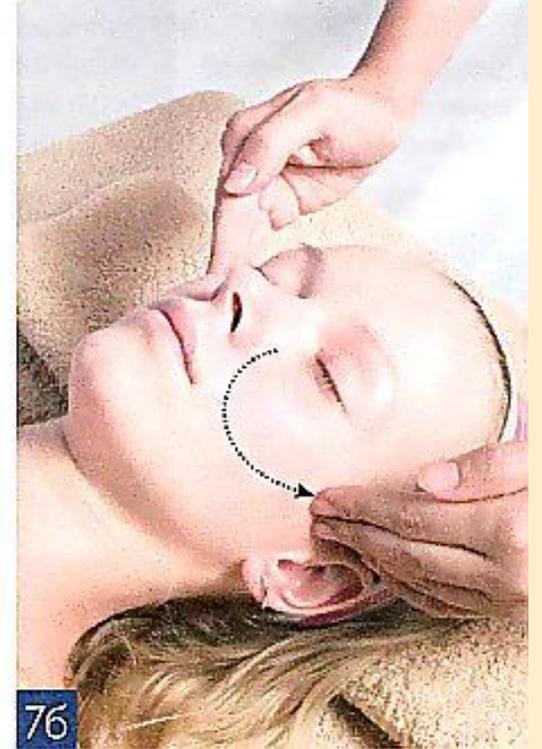
Турецкий  
массаж

# Классический массаж и его виды



# Гигиенический массаж

- - активное средство профилактики заболеваний и ухода за телом, сохранения нормального функционального состояния организма, укрепления здоровья. Он бывает общим и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой, в сауне или русской бане и т.п.
- Гигиенический массаж чаще выполняется в виде самомассажа. Его можно проводить в ванне, под душем. При этом используются основные массажные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.



# Спортивный массаж

- применяется для повышения функционального состояния спортсмена, улучшения спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Спортивный массаж включает предстартовый (мобилизационный) и восстановительный массаж.
- **Предстартовый (мобилизационный) массаж** проводится перед тренировкой (соревнованием). Задача его - подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса вработываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата. В зависимости от характера предстоящей работы, вида спорта, психического состояния спортсмена различают успокаивающий и возбуждающий массаж.
- **Восстановительный массаж** показан после больших физических и психических нагрузок. Его цель - восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления. Как правило, проводится общий восстановительный массаж, реже локальный, например в перерывах между выступлениями борцов, боксеров, гимнастов. После больших физических нагрузок он носит щадящий характер, а в дни отдыха - более глубокий. Частота применения восстановительного массажа зависит от стадии утомления, этапа подготовки и других факторов.

# Лечебный массаж

- - это эффективный метод лечения различных травм и заболеваний. В зависимости от характера функциональных нарушений он применяется в самых разнообразных модификациях, имеет свою методику, показания и противопоказания.
- При общем массаже массируется все тело или его большая часть, при локальном (частном) - отдельные области: кисть, спина, голова, нижние конечности и т. п.
- В лечебном массаже выделяют четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, а также активно-пассивные движения.



# Механизм физиологического действия массажа на организм

- *Сущность массажа заключается в нанесении телу пациента раздражений различной интенсивности и силы.*
- В механизме физиологического действия массажа на организм **главная роль принадлежит нервной системе.** Механическое раздражение, производимое руками массажиста, в первую очередь воспринимают нервные рецепторы, связанные нервными волокнами с соматической и вегетативной нервной системой.
- *Происходит превращение механической энергии в энергию нервного импульса.* От рецепторов по афферентным (чувствительным) нервным волокнам импульсы поступают в центральную нервную систему, а оттуда по эфферентным (двигательным) волокнам на периферию к мышцам, сосудам, внутренним органам.



- На периферии в мышцах, сосудах и во внутренних органах, *под влиянием эфферентных нервных импульсов возникает рефлекторная реакция*, которая проявляется в виде определённых изменений функционального состояния различных внутренних органов и систем.
- Механический фактор физиологического действия массажа в организме имеет место, но не играет существенной роли. *Под влиянием механического действия очищается кожа, смещаются и растягиваются другие ткани, улучшается подвижность суставов и эластичность тканей, а также их сопротивляемость механическому воздействию.*



# Физиологическое влияние массажа на нервную систему

- Нервная система первая воспринимает механическое раздражение, наносимое на кожу пациента руками массажиста во время массажа.
- Применяя различные массажные приёмы, меняя их силу и продолжительность воздействия, можно изменять функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать возбудимость центральной нервной системы, усиливать или оживлять утраченные рефлексы, улучшать питание и газообмен нервных волокон и проводимость нервных импульсов.
- Субъективные ощущения во время массажа при правильном выборе массажных приёмов, методики и техники массажа и при точной дозировке выражаются в ощущении приятной теплоты во всём теле, улучшении общего самочувствия, повышении общего тонуса и физической удовлетворённости.
- При неправильном применении массажа может возникнуть общая слабость, чувство разбитости, раздражительности, сердцебиение, боли, головокружения и прочее.
- Отечественная физиология показала, что между силой раздражения и ответной реакцией существует сложная зависимость
- Из всех массажных приёмов наиболее выраженным рефлекторным действием на нервную систему обладает механическая вибрация.
- Установлено, что лёгкое, медленное поглаживание и растирание снижают возбудимость тканей, устраняют боли и оказывают успокаивающее влияние на нервную систему. Наоборот, при энергичном и быстром поглаживании, растирании повышается степень раздражительных процессов. Такие зоны называют рефлексогенными. Эти зоны богаты вегетативной иннервацией. Избирательный массаж в этих зонах получил название рефлекторно-сегментарного.

Массаж



Нервная система



Периферическая



Центральная

Ускорение  
процесса  
регенерации

Снижение вазомоторных и  
трофических расстройств

Снижение или усиление рефлекторных  
связей коры головного мозга с мышцами,  
сосудами и внутренними органами

Улучшение  
нервной  
проводимости

Ослабление или прекращение  
боли

Улучшение трофики тканей и  
функционального состояния  
проводящих путей

# Физиологическое влияние массажа на кожу и подкожно-жировую клетчатку

- Под влиянием массажа *кожа больного очищается* от остатков выделений кожных желёз, от роговых чешуек поверхностного слоя эпидермиса, опорожняются выводные протоки кожных и сальных желёз, в коже улучшается кровообращение, трофика, обмен и регенерация.
- Благодаря *улучшению кровообращения* ликвидируются отёки и застойные явления в коже и подкожной клетчатке, а бледная, сухая, вялая, дряблая кожа становится розовой, упругой, бархатистой.
- Массаж *усиливает сопротивляемость кожи* к механическим и температурным воздействиям.
- Механическая энергия во время массажа превращается в тепловую. Благодаря этому повышается местная температура кожи и подкожной клетчатки массируемой области, *усиливается прилив крови к тканям* массируемого участка.
- Улучшение обмена веществ в коже и подкожной клетчатке приводит *к улучшению обмена веществ во всём организме*. Установлено, что массаж приводит к уменьшению жира в жировых депо, но не прямым влиянием массажа на жировую ткань, а за счёт усиления общих обменных процессов.

# Физиологическое влияние массажа на сердечно-сосудистую и лимфатическую системы.

- В капиллярах происходит *процесс обмена веществ между кровью и тканями*. Через стенку капилляров *кислород и питательные вещества переходят из крови в ткани*. *Из тканей в кровь переходит углекислый газ и продукты распада*. Этот процесс значительно усиливается под действием массажа.
- Массаж прежде всего оказывает существенное влияние на кожные капилляры, которые являются обширной рефлексогенной зоной в сосудистой системе. *Поэтому расширение кожных капилляров под воздействием массажа усиливает обмен, питание и регенерацию тканей всего организма*.
- *Раскрытие резервных капилляров усиливает венозный отток*. Это приводит к ускорению удаления продуктов распада, выпотов, патологических отложений, уменьшает застойные явления и отёк.
- *В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов, тромбоцитов и лейкоцитов, особенно при малокровии*. Массаж *облегчает работу сердца* путём нормализации тонуса крупных и мелких сосудов артериального и венозного русла.
- Массаж оказывает большое влияние и на лимфатическую систему. Лимфа, являясь посредником между кровью и клетками тканей, непосредственно омывает каждую клетку и через неё происходит обмен веществ между кровью и тканями. *Поэтому ускорение тока лимфы под влиянием массажа создаёт благоприятные условия для обмена веществ между кровью и тканями*.

Массаж

Кровеносная и лимфатическая системы

Расширение и раскрытие  
резервных капилляров

Приток крови к массируемому  
участку

Улучшение перераспределения  
крови в организме

Воздействие на местный  
лимфоток и лимфатическую  
систему

Расширение лимфатических  
сосудов

Ускорение лимфообразования и  
лимфооттока

## **Физиологическое влияние на мышечную систему и суставно-связочный аппарат.**

- Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция, предупреждается и уменьшается мышечная атрофия, улучшаются обмен и усвоение мышечными клетками различных веществ, лимфо- и кровообращение в мышцах, их питание и регенерация.
- Во время массажа мышцы высвобождаются из рубцов и спаек. Сократительная функция мышц особенно заметно повышается при вялых парезах и параличах.
- Массаж снимает мышечное утомление и повышает работоспособность мышц. Лёгкий, кратковременный массаж быстрее восстанавливает работоспособность утомлённых мышц, чем кратковременный пассивный отдых.
- Под влиянием массажа улучшается кровообращение в суставах и мягких тканях, окружающих суставы, укрепляется сумочно-связочный аппарат, ускоряется рассасывание суставных выпотов и патологических отложений, улучшается функция синовиальной оболочки и подвижность суставов.
- При лечении суставных заболеваний большое значение имеет массаж мышц, имеющих непосредственное отношение к больному суставу, а также мест прикрепления к костям сухожилий, связок и суставных сумок (где создаются условия для отложения солей и остаточного воспаления). Благодаря улучшению кровоснабжения тканей, окружающих суставы, смещению и растяжению тканей во время массажа ликвидируются спайки, предупреждается сморщивание периартикулярных тканей, что улучшает функцию суставов.

Массаж

Мышечная система и суставной аппарат

Повышается эластичность мышечных волокон, улучшается сократительная функция мышц, замедляется мышечная атрофия

Улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, ускоряется рассасывание суставного выпота

Увеличивается приток кислорода к мышцам, улучшаются окислительно-восстановительные процессы в мышечной ткани, увеличивается ассимиляторная функция клеток мышечной ткани

Укрепляется сумочно-связочный аппарат, улучшается подвижность в суставе

Восстанавливается работоспособность утомленных мышц

## Показания к применению лечебного массажа:

- Неврологические заболевания (невропатии, радикулиты, невриты, невралгии, ДЦП и другие).
- Терапевтические заболевания (энурез, диабет легкой стадии, дискинезия желчных путей, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, дискинезия желудка и пищевода, гипертоническая болезнь, мигрень, дискинезия пищевода, дискинезия желчного пузыря, икота и другие).
- Гинекология (болезненные месячные, бесплодие, воспалительные заболевания придатков и другие).
- Психиатрия (плохой сон, легкие невротические состояния после стресса, перенапряжения и другие).
- Эндокринология (заболевания щитовидной железы, поджелудочной железы, надпочечников, яичек и яичников, ожирение, слюнные железы, предстательная железа и другие).
- Хирургия (эпикондилит, мышечная кривошея, косолапость, дисплазия головки бедра, врожденный вывих бедра, артриты неврогенного происхождения, особенно тазобедренного сустава и коленного, контрактуры суставов, растяжения связочного аппарата и другие).
- Стоматология (гингивит, пародонтит и другие).
- Офтальмология (дальнозоркость, близорукость, блефарит, конъюнктивит и другие).

# Противопоказания к лечебному массажу

- Психиатрия (шизофрения, маниакально-депрессивный синдром, депрессивный синдром, делирий, старческий маразм, деменция различных видов и другие).
- Неврология (кома, энцефалит, менингит, эпилепсия, миелит и другие).
- Онкология (липома, ангиома, рак, саркома, лейкозы и другие).
- Гинекология (беременность более 7 месяцев, миома, киста яичников и другие).
- Инфекционные болезни (ОРЗ, бронхиты, пневмонии, грипп, фурункулы, карбункулы, флегмоны, туберкулез, микоз, актиномикоз, кандидоз, вирусный гепатит, бешенство, туберкулез, герпес, полиомиелит и другие).
- Паразитология (глисты, амебы, трихомонады, малярийный плазмодий, лейшманиоз, педикулез, токсоплазмоз и другие).
- Хирургия и травматология (аппендицит, переломы костей, разрыв внутренних органов, посттравматическое кровотечение, гнойный абсцесс, ожоги кожи и другие).
- Терапевтические болезни, инфекционные (холецистит, желчекаменная болезнь желчного пузыря, гнойный цистит, мочекаменная болезнь почек, гнойный пиелонефрит, гломерулонефрит, анемии, отит, ревматизм и другие).
- Кардиология (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, стенокардия и другие).
- Венерические болезни (сифилис, гонорея, СПИД, гнойный уретрит и другие).
- Кожные болезни (нейродермит, экзема, псориаз и другие). И т.д.

# Сегментарно-рефлекторный массаж

- **Сегментарно-рефлекторный массаж** - это один из методов воздействия на рефлекторные зоны кожной поверхности тела. При воздействии специальными массажными приемами на сегменты спинного мозга возникают так называемые кожно-висцеральные (внутренние) рефлексy, вызывающие изменения деятельности внутренних органов и кровообращения в них. Механизм действия сегментарно-рефлекторного массажа заключается в раздражении кожных рецепторов. Ответная реакция на него, зависит от интенсивности, продолжительности, площади и места воздействия, а также от функционального состояния организма.

- В зависимости от приемов различают:

*сегментарный, соединительнотканый, периостальный, точечный и др.*

Все они применяются с лечебной целью и в спортивной практике.

# Реабилитационный массаж

- наиболее эффективен при функциональном лечении и восстановлении физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировке, после оперативных вмешательств. Массаж проводится в сочетании с ЛФК, механотерапией и др. Он может быть и общим (2 - 3 раза в неделю) и локальным (ежедневно, а на первом этапе лечения - 2 - 3 раза в день).
- Массаж при травмах и заболеваниях применяют в ранние сроки для нормализации крово- и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека (выпота), гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов.
- На первом этапе лечения он проводится в сочетании с холодом, на втором - с тепловыми процедурами. Массаж льдом (или аппликации) делают в первые 2- 4 часа после травмы. Затем холодовые процедуры чередуют с тепловыми.
- Действие холода на ткани организма сопровождается анестезирующим, гомеостатическим и противовоспалительным эффектом. Холод снижает чувствительность нервных окончаний, снимая болевые ощущения. Под влиянием массажа льдом увеличивается амплитуда движений в массируемом суставе, а холод уменьшает отек тканей.
- Этот вид массажа способствует улучшению мышечного кровотока, выведению продуктов метаболизма, ликвидации гипоксии, регенерации и репарации тканей, при этом увеличивается амплитуда движений в суставах.

# Криомассаж

- Методика проведения **массажа льдом** проста. Берут пузырь со льдом или целлофановый мешочек, наполненный водой, и кладут его в морозилку на 30-60 мин. Зимой целлофановый мешочек можно наполнить и снегом. Массаж льдом проводится в первые часы после травм опорно-двигательного аппарата, при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата в сочетании с физическими упражнениями, с профилактической целью после тренировок (соревнований).
- Как профилактическое средство массаж льдом следует проводить таким образом: зону травмы (или заболевания) массируют льдом 2-3 мин, затем спортсмен в бассейне (или большой ванне) плавает или, если таковых нет, выполняет простые физические упражнения. Этот комплекс повторяется несколько раз. Кроме того, можно, например, при плечелопаточном периартрите после массажа льдом выполнить серию упражнений на тренажерах, с эластичным бинтом или упражнений в изометрическом режиме. Продолжительность массажа льдом - 3-5 мин. Она зависит от локализации травмы (или стадии заболевания), пола, возраста и функционального состояния спортсмена.

# Баночный массаж

- В основе действия банок лежит рефлекторный метод (по типу моторно-висцеральных рефлексов), основанный на возникновении застойной гиперемии (покраснении), раздражении кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом.

**Методика баночного массажа:** массируемую поверхность нужно смазать разогретым вазелиновым маслом, а затем в банку емкостью 200 мл ввести зажженную вату, смоченную в спирте (или эфире) и накрученную на длинный предмет, после чего быстро ее удалить из банки, а последнюю поднести к коже. Здесь создается разрежение, и кожа втягивается в банку. Затем проводятся скользящие массажные движения от поясничной области к шейному отделу прямолинейно, зигзагообразно, кругообразно.

- Под влиянием баночного массажа возникает активная гиперемия кожи, ускоряется кровоток в тканях и рефлекторно в легких улучшается дыхание, отходит мокрота (при ее наличии), снижается температура тела (при ее повышении). Продолжительность баночного массажа зависит от пола, возраста, функционального состояния и составляет 5-15 минут. Когда массаж окончен, спортсмена необходимо тепло одеть или укутать одеялом, дать стакан чаю с лимоном. Если тренировки двухразовые, то баночный массаж проводится после вечерней. Профилактический баночный массаж показан только после тренировки; при этом спортсмен предварительно должен принять душ или сделать один заход в сауну.

- При миозитах поясничных мышц массируют мышцы поясницы, при миозитах мышц надплечья массируют мышцы задней поверхности шеи и спины. Продолжительность массажа в этих случаях 5-10 минут.
- При пояснично-крестцовом радикулите массируют поясничную область, а если боль иррадирует в ногу, то и заднюю поверхность ноги от подколенной ямки к ягодичной складке; при люмбаго производят массаж поясничной области; при бронхите, воспалении легких - нижних сегментов легких спереди и со спины.
- Баночный массаж можно применять со 2-го дня после травм мышц (ушибов), особенно плоских, и на мышцах бедра. Если отмечается боль, зону ушиба орошают хлорэтилом, спустя 30-40 минут смазывают это место теплым вазелиновым маслом, а затем уже производят баночный массаж. По окончании на поврежденный участок накладывают мазевую повязку. Противопоказания к применению баночного массажа те же, что и у других видов массажа.
- При простудных заболеваниях (бронхиты, пневмонии и пр.) в первые 2-5 дней показан баночный массаж, позднее - перкуссионный массаж в сочетании с ингаляциями (лекарственные вещества и кислород), а на ночь - согревающий массаж.

# Перкуссионный массаж

- **Перкуссионный массаж** показан при бронхитах и пневмониях для улучшения крово- и лимфообращения, улучшения легочной вентиляции. Этот массаж выполняется в исходном положении лежа или сидя. При этом на определенный участок грудной клетки кладется левая (или правая) кисть ладонной поверхностью, а сверху по ней наносят ритмичные удары кулаком. Затем то же делается на других симметричных ей участках. Начинается перкуссионный массаж спереди грудной клетки, а затем проводится со стороны спины.

Спереди удары наносят в подключичной области и у нижней реберной дуги, а на спине - в надлопаточной, межлопаточной и подлопаточной областях. Затем осуществляется сжимание грудной клетки двумя руками. При этом руки массажиста находятся на нижнебоковом отделе ее, ближе к диафрагме. Во время вдоха руки его скользят по позвоночнику, во время выдоха - к груди (при этом к концу выдоха производится сжимание грудной клетки). Затем обе руки массажист переносит к подмышечным впадинам и вновь проводит те же движения.



- Вслед за этим выполняется косой массаж грудной клетки: одна рука массажиста (правая) находится в подмышечной области, а другая (левая) -на нижнебоковой поверхности грудной клетки (ближе к диафрагме), и также на высоте выдоха проводится сжимание грудной клетки. Затем расположение рук меняется. Такие приемы следует проводить в течение 2-3 минут. Для того чтобы больной не задерживал дыхания, массажист подает ему команду "Вдох!" (это когда его руки скользят по позвоночнику), а затем команду "Выдох!" (когда его руки скользят к груди). К концу выдоха проводится сдавливание грудной клетки.



- При перкуSSIONном массаже создаются экстрапульмональные условия, улучшающие дыхание. Механические раздражения стимулируют дыхание и способствуют отхождению бронхиального секрета (мокроты). Сдавливание грудной клетки раздражает рецепторы альвеол, корня легкого и плевры - это создает условия для повышения возбудимости дыхательного центра (инспираторных нейронов) и активного вдоха. При воздействии на дыхательные межреберные мышцы (проприорецепторы) происходит рефлекторное влияние на дыхательный центр, стимуляция акта дыхания.

# Косметический массаж

- Косметический массаж имеет только локального характер.
- Применяется при уходе за нормальной кожей лица, с целью предупреждения ее преждевременного старения, при различных косметических недостатках, заболеваниях и т. п.
- Различают три вида: гигиенический (профилактический), лечебный, пластический.
- **Профилактический массаж** направлен на предупреждение увядания кожи, устранение ее сухости, улучшение общего вида.
- **Лечебный массаж** ликвидирует морщины, складки, отечность, чрезмерное отложение жира и т. п.
- **Пластический массаж** предназначен людям пожилого возраста с явлениями резкого понижения тургора кожи, а также молодым людям при возникновении мимических морщин, глубоких складок.

# Аппаратный и самомассаж

- **Аппаратный массаж** включает различные по устройству и физиологическому воздействию на ткани аппараты такие как вибромассажные, вакуумные, гидромассажные и др.

Проводится как общий, так и локальный аппаратный массаж. И с лечебной целью применяют в спорте.



- **Самомассаж** - одно из средств ухода за телом, при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также используется перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т. п.

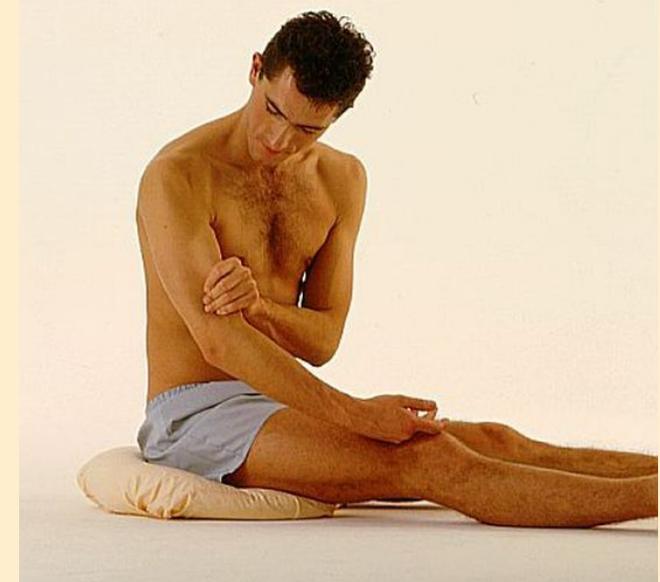
Он проводится самим спортсменом и может быть как общим, так и локальным.

Самомассаж можно проводить различными массажерами, щетками, вибрационными аппаратами, а также в ванне и под душем.



# Способы выполнения массажа

- В зависимости от того, чем выполняют массаж - руками или аппаратом, *различают аппаратный и ручной массаж*. Сочетанное их применение - это *комбинированный массаж*.
- Техника выполнения массажа. Воздействие на поверхность тела осуществляется *различными способами* (специальными приемами).
- В спортивном массаже - это *поглаживание, выжимание, разминание, растирание, похлопывание, рубление, поколачивание (вибрация)*.
- В лечебном - *поглаживание, растирание, разминание и вибрация*.
- Кроме того, существует *ряд вспомогательных приемов, а также активно-пассивные движения в суставах*. Каждый такой прием выполняется в определенной последовательности и вызывает различные изменения в нервной, мышечной и сердечно-сосудистой системах.



Организм любого человека по-своему реагирует на них, эти проявления зависят от пола, возраста и функционального состояния спортсмена. ***В зависимости от применяемых приемов, их силы и длительности воздействия можно получить тонизирующий или успокаивающий эффект.***

При проведении массажа необходимо ***учитывать степень утомления и психическое состояние*** спортсмена. Так, при проведении предстартового массажа учет психического состояния играет главную роль: ***при психическом возбуждении показан успокаивающий массаж, при апатии – возбуждающий.*** В настоящее время установлено, что различные массажные приемы способны вызывать различные реакции со стороны различных систем и органов.

Клинико-экспериментальные исследования показывают, что для успешного проведения массажа необходимо иметь правильное представление о состоянии массируемых тканей и особенностях массажных приемов. Так, ***при проведении массажа при травмах*** и заболеваниях массажист должен ***учитывать патофизиологические процессы***, протекающие в тканях, чтобы избежать их нарушения во время процедуры массажа.

# Показания и противопоказания к применению массажа

Показания и противопоказания к применению лечебного массажа. Лечебный массаж применяется при лечении заболеваний периферической нервной системы и функциональных нарушений внутренних органов. Эти заболевания органов в основе своей имеют вид функциональных болезней, а не органических.



## Показания к применению массажа

Массаж показан при лечении и реабилитации больных в различные фазы заболеваний и травм, для первичной и вторичной профилактики заболеваний, восстановления и повышения физической и умственной работоспособности, физического совершенствования.

# Литература

- Васичкин В.М. Справочник по массажу. - М.: "Медицина", 2000.
- Дубровского В. И. «Спортивный массаж». –М.: изд. «Недра», 2000 год.
- Залесова Е.Н. Энциклопедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. –СПб.: "ТрастПресс", 1999г.
- Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских колледжей. –М.: ГЭОТАР-Медиа,2013
- [www. massage. ru.](http://www.massage.ru)
- <http://www.manualdokter.ru//php>
- <http://lightmassage.ru>
- <http://www.doctor-shurgin.ru>
- [http://www.medicinform.net/massaj/massaj29\\_17.htm](http://www.medicinform.net/massaj/massaj29_17.htm)