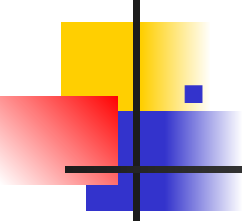
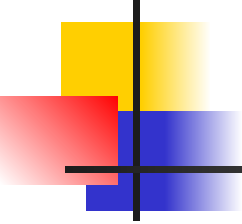


История возникновения и развития массажа

2013

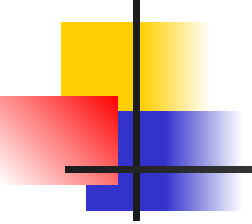
- 
- Массаж зародился в глубокой древности как одно из средств народной медицины.
 - Основоположник русской системы массажа И. М. Саркизов-Серазини (1887-1964) отмечал: «Ни один народ как в далеком прошлом, так и в настоящем не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки».
 - Можно предположить, что первоначально массаж был применен человеком как инстинктивный жест в виде потирания (поглаживания, растирания) для облегчения боли ушибленного и пораженного недугами места.

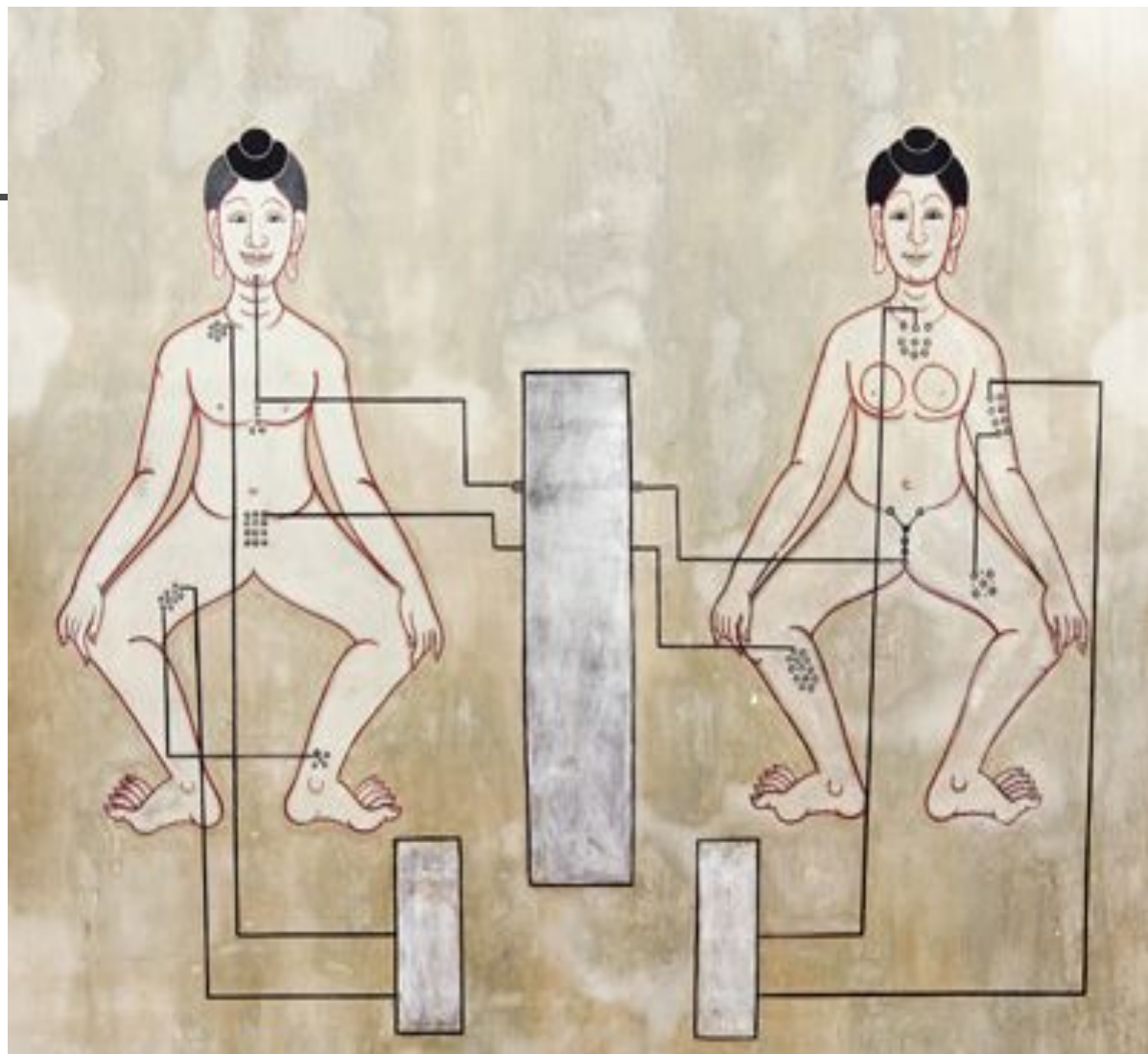
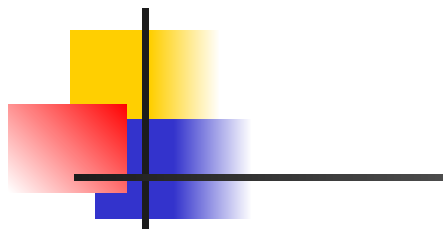
- 
- Происхождение слова «массаж» объясняют по-разному. Одни филологи считают, что термин произошел от французского глагола «masser» - растирать, который, в свою очередь, заимствован из арабского языка: «mass» - касаться, трогать или «masch» - нежно надавливать. Другие полагают, что слово «массаж» имеет корни в санскритском языке («такш» - касаться), третьи - в греческом («masso» - сжимать руками), в латинском («massa» - приставать к пальцам) и древнееврейском («mashasha» - ощупывать). Очевидно, можно говорить о существовании понятия «массаж» с незапамятных времен.
 - Есть свидетельство, что массаж применяли еще в первобытном обществе, в различных племенах Южной Африки. О его практиковании упоминают литературные источники за тысячелетия до нашей эры. Так, в древнейшей китайской книге «Кунг-фу» («Искусство человека», 2698 г. до н. э.) не только подробно описываются приемы массажа, но и делается попытка выявить их лечебное действие, содержатся указания, в каких случаях применять поверхностные приемы (поглаживание), в каких - глубокие (растирание) и др.

История возникновения и развития массажа в Древнем Китае



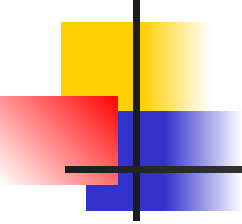


- 
- Во всех провинциях Китая были лечебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые знания в искусстве массажа и куда прибывали больные для лечения массажем и физическими упражнениями. Самая знаменитая школа находилась в Канфане, а ее директор носил титул «небесного врача». Массаж проводился не только на мышцах, но и на суставах, о чем свидетельствует следующее высказывание: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливая пальцами мышцы, особым образом растягивая суставы так, что раздаётся хруст, слышимый на большом расстоянии».
 - В VI в. н. э. в Китае был открыт первый в мире государственный медицинский институт, где студентам преподавали массаж как обязательную дисциплину.
 - В XVI в. в Китае издается энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» в 64 томах. В этом капитальном труде собраны и систематизированы все применявшиеся в то время приемы массажа: растирание, разминание, вибрация, поколачивание,- описаны различные оздоровительные движения и техника их выполнения.



История возникновения и развития массажа в Древней Индии






В древнеиндийском трактате «Аюрведа» (1800 г. до н. э.) приводится описание приемов массажа, в частности растирания и разминания. Там же содержатся перечень различных болезней, советы по излечению, поддержанию и укреплению здоровья и утверждается, что счастливый человек - это здоровый человек. В Индии и в настоящее время во многих больницах следуют канонам «Аюрведы».

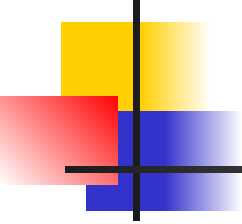
История возникновения и развития массажа в Древнем Египте



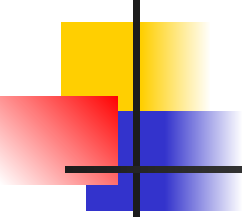


В Египте, Ливии, Нубии и других странах Африки массаж был известен еще в XV-XII вв. до н. э. Так, записи в «Книге приготовления лекарств для всех частей тела» (XVI-XV столетия до н. э.) изучались в XIX в. немецким ученым Георгом Эберсом. Этот уникальный древнеегипетский трактат, названный впоследствии «Папирус Эберс», содержит около 900 прописей лекарств для излечения от различных заболеваний, а также рекомендации по применению масел и бальзамов при массаже.





Из Египта культура массажа в сочетании с умощением тела маслами и мазями и широким использованием бани пришла в Древнюю Грецию. У греков под термином «апатерапия» понимался не только лечебный и гигиенический, но и спортивный массаж. Его искусству учили в древнегреческих гимназиях наряду с физическими упражнениями.

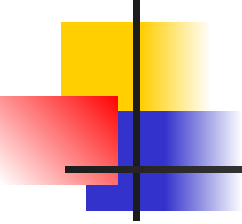


История возникновения и развития массажа в Древней Греции

В Греции, которой принадлежит почетная роль в истории физического воспитания, первыми начали применять массаж до и после различных видов физических упражнений. Он утвердился не только как один из способов укрепления здоровья, но и как прекрасное лечебное средство. Греческий врач Герадикос еще в V в. до н. э. первым отметил физиологическое воздействие массажа на организм.

История возникновения и развития массажа в Древнем Риме






Врачи Древнего Рима заимствовали достижения теории и практики массажа у китайцев, индусов, египтян, греков и способствовали дальнейшему развитию его как искусства врачевания и средства физического воспитания. Особенно широкое применение в системе физического воспитания и в медицине массаж получил благодаря древнеримскому врачу Асклеиаду (128-56 гг. до н.э.). Он рекомендовал все виды движения: ходьбу, бег, езду верхом, греблю и т. п. Асклеиад был противником всякого рода лекарственной терапии и настоятельно пропагандировал гимнастику, массаж и водные процедуры. Наряду с воздержанием от излишеств в пище и питье он предписывал разминания и растирания всего тела, активные и пассивные движения для больных и выздоравливающих, рекомендовал массаж для снятия болей.

История возникновения и развития массажа в Древней Руси



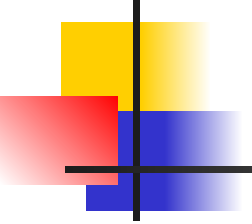
- 
- Массаж в России также имеет многовековую историю. Древние славяне, приспособившись к суровым условиям климата, мылись и парились в банях, широко используя самомассаж - похлестывание веником по телу. Этот вид массажа назывался «хвощеванием», которое есть не что иное, как энергичное растирание, повышающее жизненный тонус. Подобный массаж был распространен также у финнов и карелов.
 - На Руси при лечении ревматических болей и травм с успехом применяли растирание суставов и разминание мышц, пользовались мазями, жирами и сваренными из трав и листьев снадобьями.

История возникновения и развития массажа в странах Востока



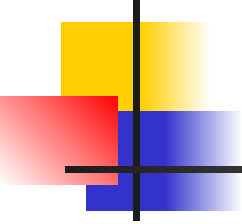
- 
- Массаж как оздоровительное и лечебное средство надолго исчез из жизни народов Европы с распространением в этой части света христианства, проповедовавшего приоритет духа над плотью. Приверженцы других религий продолжали применять массаж в медицине и в быту.
 - Идеи арабских медиков способствовали распространению научно обоснованного массажа в странах, близких к Аравии,- в Персии, Турции, Хивинском и Бухарском ханствах, в Армении и Грузии, где его практиковали главным образом в общественных и частных банях.





Техника массажа в странах Малой и Средней Азии резко отличалась от классического массажа Древнего Египта и Древнего Рима и получила название «восточный массаж». Его делали не только руками, но и ногами, стараясь «выдавить» из мышц венозную кровь (причем часто выполняли движения против тока крови) и придать гибкость суставам. Массаж ногами, или педиальный, применяется и сейчас, чаще всего в спортивной практике, когда у пациента большие и сильные мышцы и руками их трудно промассировать.

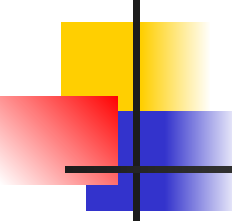


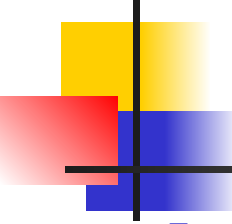


В средние века, когда на Западе господствовала власть церкви и ее догматов, развитие науки, в том числе и медицины, было приостановлено на столетия. Но, несмотря на жестокое преследование ученых, начинается осмысление опыта врачей Древнего Китая и Древней Индии, Древней Греции и Древнего Рима, разработавших научные основы массажа.

История возникновения и
развития массажа
в странах Западной Европы

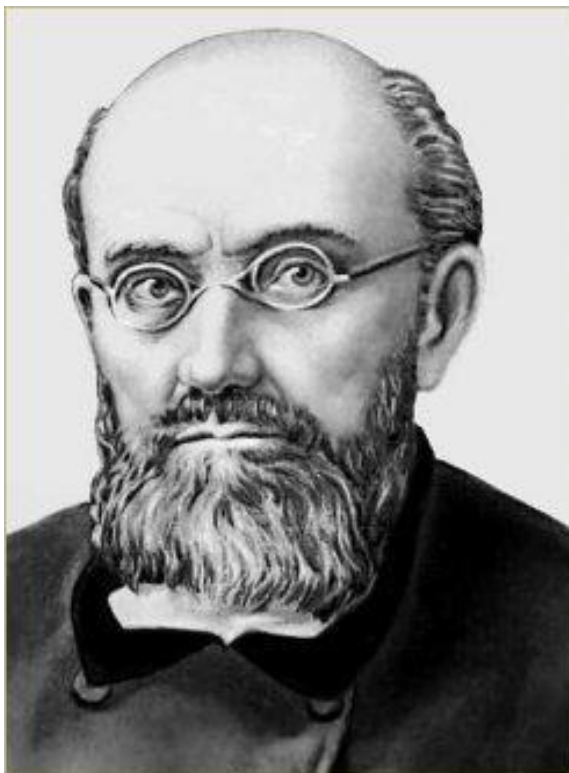


- 
- В XIV-XV вв. в Европе после опубликования работ по анатомии человека возрождается интерес к культуре тела и массажу. Итальянский ученый XVI в. Меркуриалис в многотомном исследовании «Искусство гимнастики» на основе критического анализа систематизирует труды ученых прошлых веков, развивает искусство массажа, дает описание новых приемов растирания.
 - Особый интерес к массажу в Западной Европе был проявлен после появления в 1780 г. капитального труда известного французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика». Автор приводит данные об успешном применении массажа в сочетании с гимнастикой в послеоперационный период.

- 
- Большую роль в становлении лечебного и оздоровительного массажа в начале XIX в. сыграл Петр Хенри Линг - основатель шведской системы массажа и гимнастики.
-

- С середины XIX в. во многих странах Европы появляется много теоретических работ, посвященных лечебным свойствам массажа при различных заболеваниях, ряд экспериментальных трудов, в которых авторы пытаются научно обосновать действие массажа на различные органы и системы организма. Разрабатываются показания и противопоказания к его применению, описываются массажные приемы. Значительная роль в переосмыслении техники массажа, классификации его приемов принадлежит французским медикам.

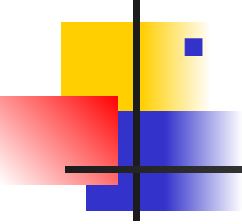
Роль русских ученых в развитии массажа



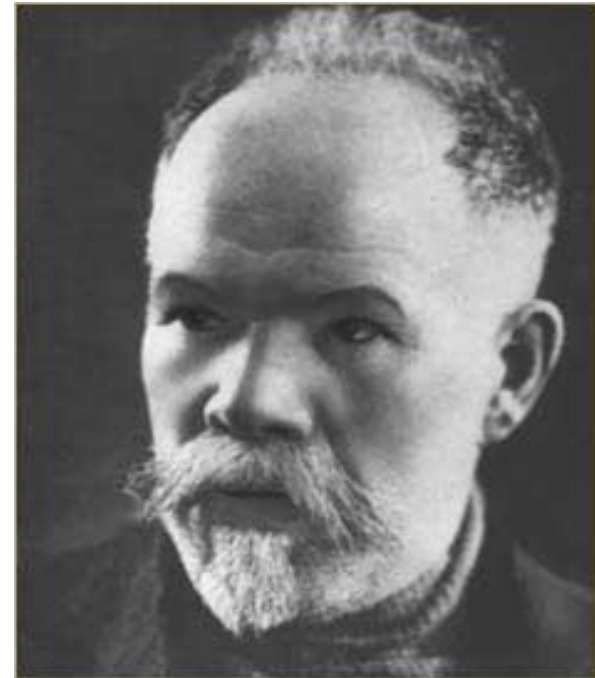
Захарьин Григорий Антонович



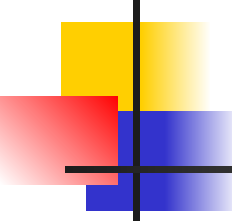
Боткин Сергей Петрович

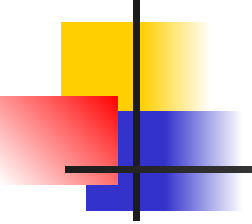
- 
- Заметную роль в разработке и научном обосновании применения массажа сыграли русские врачи. Так, С. Г. Зыбелин (1735-1802) и Н. М. Амбодик-Максимович (1744-1812) пропагандировали массаж и физические упражнения как средства, способствующие гармоническому развитию грудных детей, основатель отечественной терапии М. Я. Мудров (1776-1831) рекомендовал оздоровительные движения и массаж.
 - В развитие современной методики массажа немалый вклад внесли русские ученые В. А. Манассеин, С. П. Боткин, А. А. Остроумов, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов.

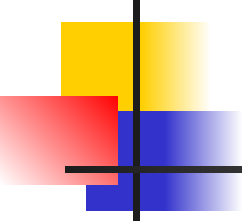
Развитие массажа в России



Крестовников Алексей Николаевич

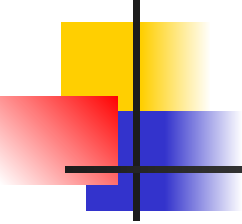
- 
- В конце XIX в. ведущие российские врачи-клиницисты принимают активное участие в создании системы массажа и применении его не только в хирургии, но и в других сферах лечебной практики. Постепенно массаж из вспомогательного средства превращается в самостоятельный метод лечения.
 - В этот же период в России возникли центры подготовки специалистов по лечебному массажу. В Петербурге школу массажа основали Е. И. Залесова, в Москве - К. Г. Соловьев, в Киеве - В. К. Крамаренко. Внедрению массажа в клиники, больницы, косметические кабинеты способствовали труды Н. В. Слетова и др.

- 
- Наибольшая заслуга в развитии теории и практики массажа на рубеже XIX-XX вв. принадлежит русскому ученому, приват-доценту Петербургской военно-медицинской академии И. В. Заблудовскому (1851-1906). Он создал стройную научную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа.
 - В XX в. А. Е. Щербак (1863-1934) посвятил многочисленные исследования влиянию механической вибрации на организм человека и создал рефлекторно-сегментарный метод массажа.
 - Еще в 1922 г. И. М. Саркизов-Серазини организовал при Государственном центральном институте физической культуры курсы по спортивному и лечебному массажу, а в 1923 г. при институте была создана кафедра лечебной физкультуры, врачебного контроля и массажа.
 - В настоящее время заметную роль в развитии практического массажа играют Н. А. Белая, А. А. Бирюков, В. И. Васичкин, В. И. Дубровский, А. М. Тюрин. Автором настоящей книги создана своя школа массажа.



История возникновения и развития спортивного массажа

Наскальные изображения, исторические памятники, древние литературные источники свидетельствуют о том, что массаж развивался и совершенствовался по таким двум направлениям, как лечебный метод, применяемый при недугах и после различных травм, а также как восстановительный метод, применяемый после длительных и тяжелых физических нагрузок для снятия усталости и восстановления жизнедеятельности.

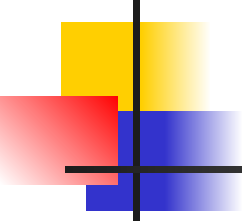


Можно полагать, что такого рода массаж появился и развивался самостоятельно в связи с потребностью в оказании помощи при мышечных и суставных болях после длительной охоты и добывании пищи, и был, наверное, естественным способом во многих первобытных племенах. Впоследствии его методически начали использовать цивилизованные народы Древней Греции, Древнего Востока, Древнего Рима с гигиенической целью и как самостоятельное средство физического воспитания, в сочетании с физическими упражнениями, играми и спортом.



История возникновения и развития спортивного массажа в России

Незаменимая заслуга в развитии практики и теории спортивного массажа, до революции, известного русского ученого приват-доцента Петербургской Военной медицинской академии Заблудовского И. В. в том, что он организовал и обосновал научно систему, которая стала для современного гигиенического, лечебного и спортивного массажа фундаментом. В ней стоял акцент на том, что массаж оказывает положительное действие на организм при выполнении разных физических упражнений.



Спортивный массаж был важным методом в комплексном хирургическом лечении, во время Великой Отечественной войны, и использовали его не только в тыловых госпиталях, но и в госпиталях фронтовых районов при огнестрельных ранениях позвоночного столба, конечностей, таза и т. д., а также при поражениях центральной и периферической нервной системы. Важную роль в развитии спортивного массажа сыграли ученики и соратники И. М. Саркизова-Серазини В. Е. Васильева, В. К. Стасенков, М. И. Лейкин, В. Л. Федоров, С. П. Нарикашвили, А. А. Бирюков.

