

МАСАЖ І ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

ГАЛИНА БІДА, ВАСИЛЬ БАБ'ЮК

викладач вищої категорії, старший викладач

Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола

У статті розкривається значення масажу як з одного з методів механічного та рефлекторного впливу на тканини й органи людини. Аналізуються основні техніки його виконання (натиск, розминання, розтирання, погладжування поверхні людського тіла руками чи пристроями) як у водному, повітряному чи будь-якому іншому середовищі з метою отримання лікувального ефекту. Масаж є дуже корисним для організму людини, адже він сприяє поліпшенню самопочуття і підвищенню загального тону. А оздоровчий масаж дієвий при лікуванні різних захворювань, пов'язаних з болем у м'язах, проблемами кровоносної системи, опорно-рухового апарату чи перевтомою, і обов'язково виконується лише за призначенням лікаря [1].

Ключові слова: здоров'я, фізична реабілітація, масаж, класифікація, ІМТ, модифікація .

Масаж допомагає підвищити кровообіг, обмін речовин, тонізує м'язи, забезпечує живлення органів і тканин киснем. Також він може покращити функціонування внутрішніх органів і лімфатичної системи, допомагає у відновленні організму, пришвидшує обмінні процеси, сприяє психологічному розслабленню. Та найважливіше те, що масаж зміцнює імунну систему, заспокоює чи стимулює роботу центральної нервової системи [8].

Темою даної наукової роботи є з'ясування самого поняття «масаж» і його значення для фізичного самовдосконалення. А метою наукового проекту – дослідження основних видів масажу та їхній вплив на людський організм.

Масажуючи шкіру обличчя чи тіла, ми діємо не лише на її поверхню, але й підшкірні м'язи і судини, сальні й потові залози та центральну нервову систему, безпосередньо з нею пов'язану. Масаж має декілька зовнішніх впливів на шкіру. Найперше він очищує від ороговілих лусочок, що відділяються. До того ж покращується секреторна функція сальних і потових залоз, а вивідні отвори очищуються від секрету. Після масажу бліда, в'яла та суха шкіра стає рожевою, пружною й оксамитовою. При цьому суттєво збільшується стійкість до температурних і механічних впливів, оскільки масаж активізує кровообіг у шкірі, збільшує її кровопостачання та позбавляє наслідків венозного застою. Шкіра стає пружною, еластичною та гладкою. Збільшується шкірно-м'язовий тонус, покращується загальний і місцевий обмін речовин, тому що шкіра задіяна в усіх обмінних процесах в організмі людини [6,7,11,12].

На підшкірний жировий шар людського тіла масаж впливає опосередковано через загальний вплив на обмін речовин, оскільки збільшуються обмінні процеси у організмі людини, що і підсилює виділення жиру. До того ж він допомагає спалюванню жирів, які знаходяться в надлишковій кількості у жировій тканині. Масаж для схуднення виконують тривалими курсами, не менше 14 сеансів разом з фізичними навантаженнями [7,11,12]. Під дією масажу збільшується еластичність м'язів, підвищується скорочувальна функція та уповільнюється м'язова атрофія і зменшується розвинена гіпотрофія. Після масажу підвищується працездатність м'язів, до того ж пришвидшується відновлення працездатності після фізичного навантаження. При короткотривалому масажі (протягом 4-7 хвилин) дуже добре відновлюється функція втомлених м'язів, аніж у процесі відпочинку, який триває упродовж 25-40 хвилин. Масаж добре діє і на суглоби. У ході масажу покращується кровопостачання до суглобів [6,7,11,12].

Масаж діє на периферичну і центральну нервову систему. Ця дія багатоманітна і залежить від рівня подразнення рецепторних частин,

персональних особливостей людини, використаних масажних прийомів, довготривалості їхнього впливу та місця прикладання. Масаж можна застосовувати і від втоми. Він викликає бадьорість, збільшує працездатність, додає відчуття легкості у м'язах. Щоб призначати та виконувати масаж, потрібно знати індивідуальні особливості людини, її стан та рівень втоми. Необхідно пам'ятати: у випадку багаторазового використання масажу може сформуватися умовний рефлекс на нього. Також масаж може заспокоювати, що важливо для спортсменів, коли потрібно зняти психічну напругу чи забезпечити глибокий і спокійний сон перед змаганнями [6,9,11,12]. Масаж добре діє і на обмінні процеси. Під його дією посилюється сечовиділення. У крові підвищується кількість гемоглобіну, лейкоцитів та еритроцитів. Масаж допомагає знизити жирові відкладення, коли посилюється обмін речовин. Він не викликає зростання в м'язах людини органічних кислот та збільшення молочної кислоти, накопичення яких призводить до розвитку ацидозу [9,11,12].

Гігієнічний масаж – це особливий тип масажу, який можна виконувати для додавання тону організму та заспокійливого ефекту. Метою гігієнічного масажу є догляд за тілом, запобігання різних захворювань та підвищення загальної стійкості організму. Цей масаж може мати як загальний, так і локальний характер, впливаючи самотійно чи опосередковано через систему комплексних маніпуляцій. Основні методи – це розтирання, погладжування, розминання, ударні техніки та вібрації. А його результатом є зміцнення здоров'я, покращення кровообігу та приведення в норму загального психоемоційного стану [3,10,13].

Спортивний масаж – це тип масажу, який використовується для покращення стану спортсменів, збільшення їхньої витривалості та дотримання спортивної форми. Спортивний масаж може бути відновлювальним і тренувальним. Тренувальний масаж є частиною тренувального режиму і зазвичай виконується паралельно з тренуваннями. Даний вид процедур спрямований на відновлення сил організму, поліпшення

витривалості спортсменів. Глибший вплив спрямований на ті ділянки тіла, які найбільше задіяні в тренуванні, наприклад, при бігу – акцент робиться на ногах, при заняттях боксом – на руки і плечовий відділ, верхню частину спини. Після тренування масажну обробку бажано проводити тільки через 2-3 години. Ефективність тренувального масажу полягає в позбавленні від перенапруги, розслаблюючому впливі на певні групи м'язів, поліпшенні еластичності зв'язок, що знижує ризик травмування.

Попередній масаж виконується безпосередньо перед спортивною подією. Ефективність попереднього масажу полягає у підвищенні тонуусу і витривалості м'язів, покращенні психоемоційного стану, які допомагають налаштуватися на виступ. Техніка масажних рухів підбирається, зважаючи на загальний стан людини, і може бути, як більш тонізуючою, так і розслаблюючою. Дана процедура допомагає відновити функції опорно-рухової системи і не рекомендується під час загострення будь-яких хронічних захворювань, протіканні запальних процесів в організмі, порушенні шкірних покривів. До переліку основних протипоказань також відносяться венеричні та шкірні захворювання, період вагітності та лактації, наявність жовчнокам'яної хвороби, камені в нирках і печінці, пухлина, патології серцево-судинної системи і психічні розлади. Результатами спортивного масажу є зменшення втоми, підтримання спортивної форми, покращення фізичного стану спортсмена, збільшення фізичної працездатності [2,4,13].

Косметичний масаж – це один із способів догляду за шкірою і він може бути місцевим і загальним. Метою цього масажу є омолодження і оздоровлення людського організму. Існують різні види масажу: лікувальний, пластичний, класичний, гігієнічний, а також комбінований, що поєднує ручний та апаратний масажі. Під час пластичного масажу маніпуляції зазвичай проводяться з максимальною інтенсивністю, рухи виконуються швидко та енергійно. При щоденному проведенні такого масажу можна не лише попередити виникнення зморшок, але й позбавитися від пігментації на

обличчі, помітно підтягнути шкіру, що обвисла. Такий тип масажного ліфтингу найкраще підходить для жінок, які вже помітили на своєму обличчі значну кількість вікових змін. Класична техніка полягає у легких розтираннях та прогладжуваннях шкіри. Але вони виконуються згідно з певними масажними лініями. Для підсилення такого ефекту знадобиться додаткове використання ефірних масел. Правильна техніка класичного масажу гарантує відновлення тонушу шкіри обличчя, покращення обмінного процесу в організмі та поліпшення кровообігу.

До основних цілей гігієнічного масажу відносимо посилення кровообігу і поліпшення емоційного стану людини. Сеанс гігієнічного масажу займає близько 20 хвилин, з яких 10 відводиться шийі, ногам і спині, 3-4 – для грудей і така ж кількість для живота. За цей час потрібно використовуватися прийоми, які притаманні будь-якому іншому масажу: погладжування, розтирання, биття, розминка і вібрація. Переважаючими прийомами будуть ті, що спрямовані на вирішення конкретної проблеми. Не рекомендується виконувати процедуру вагітним жінкам, а також в період менструації. Краще утриматися від масажу при наявності гнійників, захворювань шкіри, пухлин, розширенні вен, грижі, сечокам'яній хворобі. А ще гігієнічний масаж здатний полегшити самопочуття при серцево-судинних захворюваннях, бронхіті і ларингіті.

Комбінований масаж виконується за наявності травм, захворювань опорно-рухового апарату і нервової системи. Під дією комбінованого масажу прискорюється відтік крові, тканини насичуються поживними речовинами, відновлюються функції м'язів, поліпшується м'язовий тонус. Протипоказаннями для нього є онкологія, ГРВІ, туберкульоз, захворювання крові, гнійні запалення, варикозне розширення вен, запалення кровоносних судин, наявність апаратних стимуляторів. Результатами косметичного масажу є поліпшення кровообігу, омолодження та оздоровлення організму, зміцнення імунітету [2,10,13].

Реабілітаційний масаж – це результативний метод, за допомогою якого можна відновити організм після інсульту, переломів, ушкодженні опорно-рухового апарату та інших травм. Метою масажу є поліпшення кровообігу, зменшення больового синдрому, поліпшення м'язового тону, нормування артеріального тиску та відновлення втрачених рефлексів. Цей тип масажу може бути локальним та загальним. Показаннями для проведення реабілітаційного масажу можуть бути вади зору, а комплекс включає масаж комірцевої зони, гімнастику очей та відповідні вправи. Тривалість сеансу – 45-60 хв. Після ГПМК (інсульту) проводиться масаж та розробка уражених кінцівок. Триває сеанс 60-80 хв. При переломах кісток протягом 35-45 хв. спеціаліст масажує та розробляє травмовану кінцівку. При захворюванні суглобів сеанс складається з масажу та вправ для ураженого суглобу. Тривалість процедури – 25-30 хв. При остеохондрозі відновлення після хвороби передбачає масаж хворого місця та виконання спеціально розроблених вправ. Тривалість сеансу складає 45-50 хв. При бронхіті та пневмонії під час сеансу проводиться масаж комірцевої зони, спини, бічних ділянок грудної клітки та виконуються дренажні вправи. Заняття займає 35 хв. При захворюваннях травної системи реабілітація передбачає масаж живота та виконання дихальних вправ. Тривалість сеансу – 20-25 хв. Таким чином, основними результатами масажу при згаданих захворюваннях є насамперед поліпшення загального стану людини [2,10,13].

Лікувальний масаж – це ефективний спосіб лікування різноманітних травм та захворювань. Його кінцева мета полягає в тому, щоб допомогти людині одужати під час хвороби та після травм. Цей масаж може бути заспокійливим, розсмоктуючим або збуджуючим. Результатами лікувального масажу є дія на нервову систему, зняття болю після фізичних навантажень, поліпшення функції суглобів, зниження або підвищення нервової збудженості, покращення роботи серця. Лікувальний масаж широко застосовується у поліклініках і лікарнях, санаторіях-профілакторіях, реабілітаційних центрах. Його поєднують з лікувальною фізкультурою,

медикаментозною терапією, фізичною терапією. Масаж входить до складу багатьох терапевтичних та реабілітаційних схем, його використовують для лікування захворювань хребта, нервової системи, постравматичних станів. Масажні маніпуляції усувають біль та набряки, а стимуляція кровообігу прискорює процеси регенерації. Основні види лікувального масажу: класичний, точковий, періостальний, апаратний та відновлювальний. Класичний європейський масаж – це погладжувально-розтираючі маніпуляції, як правило, на травмованій частині тіла. Його можуть призначати для зняття напруги в м'язах, розташованих поряд з хребтом. Точковий масаж (акупресура) – це вплив на біоактивні точки для зняття болю і напруги. Періостальний масаж застосовують для лікування захворювань хребта і відновлення після травм (переломів, забитих місць, вивихів). Він знімає біль, покращує лімфоток і кровообіг. Апаратний масаж виконується на спеціальному обладнанні, що поєднує масажну і фізіотерапевтичну маніпуляцію (ультразвук, інфрачервоне випромінювання, електрофорез). Відновлювальний масаж виконують після інтенсивних тренувань та інших фізичних навантажень і з метою реабілітації після травм, розтягувань, переломів. Ефективність відновлювального масажу в активізації регенераційних процесів, виведенні з організму продуктів розпаду та знятті напруженості м'язів. При цьому усуваються больові відчуття. Найпопулярнішими в медичних закладах є лікувальний масаж шийно-комірцевої зони, спини, верхніх і нижніх кінцівок [3,10,13].

У результаті проведеного дослідження ми відстежили особливості різних видів масажу та їхній вплив на організм людини. З'ясували, наскільки він корисний, як для дорослих, так і дітей, оскільки допомагає покращити самопочуття, здатен заспокоїти та зняти напругу. Та все ж яким би корисним не був лікувальний масаж, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини та проведення певної діагностики, що передбачає збір анамнезу (пацієнт повідомляє про скарги, а масажист з'ясовує інформацію про отримані раніше травми, набуті і спадкові захворювання), оцінку стану

шкіри (масажист проводить попередній огляд, виявляючи присутність захворювань внутрішніх органів та систем), сам огляд (масажист візуально оцінює симетричність фігури пацієнта, а також розташування плечей, шийного й поперекового лордозів, грудний кіфоз) і безпосередню пальпацію (починаючи від м'язів обличчя і завершуючи ступнями) [1,8].

Список використаних джерел

1. Бірюков А.А. Лікувальний масаж: підручник для студентів вищих. навч. закладів / А. А. Бірюков. – К.: Академія, 2004. – 368 с.
2. Бірюков А.А. Спортивний масаж [навч. посібник для студентів вищих. навч. закладів] / А. А. Бірюков. - М.: Академія, 2006. 576 с.
3. Бойчук Т. В., Гриневич Р.Й. Основи класичного масажу.- Ів.-Франківськ, видавець Третьяк І.Я.: Друкарня ДКД, 2008. - 104 с.
4. Васічкін В.І. Довідник з масажу. - Л.: Медицина, 1991. - 176 с.
5. Вплив масажу на організм людини [Електронний ресурс] <http://krasa.if.ua/vplyv-masazhu-na-orhanizm-liudyny/>.
6. Все про масаж [Електронний ресурс] <https://kinesislife.ua/methodika/vse-pro-masazh>.
7. Єпіфанов В.А. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина.- М.: ГЕОТАР-Медіа, 2007. - 568с.
8. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима. - Вінниця 2018. 124 с.
9. Тюрін А.М., Васічкін В.І. Техніка масажу.
10. Фізіологічні основи масажу [Електронний ресурс] <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>.
11. Фізіологічні основи масажу. Вплив масажу на організм людини [Електронний ресурс] <http://www.ukrainereferat.org/uaref-2233-1.html>
12. Штеренгерц А.Є., Біла Н.А. Масаж для дорослих та дітей. - Київ: Здоров'я, 1992. - С. 3-378. - ISBN 5-311-02632-4.

13. Яким буває масаж і його користь [Електронний ресурс] <https://mclinic.in.ua/2018/04/16/yakym-buvaye-masazh-i-jogo-koryst/>