

УДК 616.74:616.89

Романова Т.А.¹, Скарга О.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКСз-210м НУ «Запорізька політехніка»

КОРИСТЬ ВПЛИВУ ГЛИБОКОГО МАСАЖУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Масаж - це механічний, дозований, методичний вплив на поверхнево розташовані м'які тканини, який використовує сукупність масажних прийомів у вигляді тертя, тиску, вібрації і виконується безпосередньо на поверхні тіла людини, як руками, так і спеціальними апаратами.

Сучасний спосіб життя більшості людей малорухливий, сидяча робота і відсутність регулярних фізичних навантажень провокують порушення у функціях опорно-рухового апарату, і найчастіше викликають проблеми з хребтом. Масаж спини допомагає поліпшити кровообіг в м'язах, зняти в них напруга, локалізувати біль і з часом відновити правильне положення хребта і його працездатність. Правильне положення хребта визначає правильну роботу всіх внутрішніх органів, а його викривлення провокує збій у функціях всього організму. Виконання масажу шийно-комірцевої зони допомагає поліпшити кровообіг мозку і роботу м'язів обличчя. При впливі на грудний відділ хребта ми побічно стимулюємо правильну роботу серця, органів дихання.

Глибокий масаж є дуже ефективним засобом при лікуванні міжхребцевих гриж та протрузій. Всі його методики включають в себе тільки зовнішній механічний вплив, але при цьому задіяні глибинні рівні організму. Під час сеансу масажу рецептори реагують на дотик, тиск, розтягнення і перетворюють механічний вплив в нервовий імпульс, котрий надходить в центральну нервову систему. Нові нервові імпульси знижують роздратування рецепторів, що призводить до зняття м'язового спазму, що, в свою чергу, призводить до відновлення м'язових функцій: вони стають еластичними та рухливими [2].

У відповідь на масаж організм видає цілу низку рефлекторних відповідей:

- знімається гіпертонус м'язів що призводить до зникненню болей при остеохондрозі;
- змінюється стан судин, покращується кровопостачання всіх систем;
- покращується іннервація органів і систем що призводить до покращення роботи внутрішніх органів, покращується стан центральної нервової системи.

При глибокому масажі вплив на зв'язки та суглоби заключається у наступних змінах:

- покращується рухливість та еластичність зв'язочного апарату;
- збільшується виділення синовіальної рідини;
- зменшуються навколосуглобний набряк, покращується

кровообігання.

Масаж благотворно впливає на кровоносну систему, значно збільшує швидкість руху крові по судинах що сприяє активному виведенню шкідливих речовин з організму, а тканини активно забезпечуються поживними речовинами. Це призводить до зникнення набряків, а також до підвищення загального тону організму- підвищується працездатність та покращується самопочуття.

Під час впливу на підшкірні рецептори грудної клітини відбувається рефлекторний вплив на легені та бронхи.

Висновок: Глибокий масаж дуже корисний для людей будь-якого віку і статі. За рахунок покращення кровообігу, іннервації, м'язового тону поліпшується загальний стан організму. Діти віком до року починають фізично розвиватись швидше, починають раніше повзати, сидіти, ходити. Дорослі відчувають збільшення життєвого тону. У людей похилого віку уповільнюються дегенеративні процеси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васичкин В. И. Все о массаже. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 368 с.
2. Куничев Л. А. Лечебный массаж : практическое руководство. К.: Вища школа, 1984. 280с.
3. Поддер Т. Массаж, полное руководство. Харьков–Белгород Издательство «КСД», 2007. 320с.
4. Все о массаже. URL: <http://www.kid.ru/massaz/index.php3> (Дата звернення 1.04.2021.)
5. Детский массаж URL: <http://www.message.ru/kinds.htm> (Дата звернення 1.04.2021.)