

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Бруев И.А. Массаж как структурная составляющая лечебной физической культуры // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2021. – №11 (декабрь). – АРТ 124-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

### **РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

**УДК 615.8.**

**Бруев Иван Александрович**

студент 3 курса, факультет психолого-педагогический

*Научный руководитель:* Бессчетнова О.В, канд. пед. наук., доцент

Балашовский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

г. Балашов, Российская Федерация

e-mail: [ivan.bruev.02@mail.ru](mailto:ivan.bruev.02@mail.ru)

## **МАССАЖ КАК СТРУКТУРНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация:* В статье рассмотрено влияние ЛФК на организм человека на примере лечебного массажа. В ходе исследования были выделены следующие аспекты: влияние и польза лечебного массажа на организм в целом, его значимость в общем оздоровительном комплексе.

*Ключевые слова:* лечебная физическая культура, лечебный массаж, специалист, организм.

**Bruev Ivan Alexandrovich**

3rd year student, Faculty of Psychology and Pedagogy

Supervisor: O.V. Besschetnova, PhD, Associate Professor

Balashovsky Institute (branch) of the Saratov State University named after N.G.Chernyshevsky

Balashov, Russian Federation

e-mail: [ivan.bruev.02@mail.ru](mailto:ivan.bruev.02@mail.ru)

## MASSAGE AS A STRUCTURAL COMPONENT OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

*Abstract:* The article examines the effect of physical therapy on the human body on the example of therapeutic massage. In the course of the study, the following aspects were highlighted: the influence and benefits of therapeutic massage on the body as a whole, its significance in the overall wellness complex.

*Keywords:* physical therapy, therapeutic massage, specialist, body.

Все виды жизнедеятельности человека сопряжены с движением. Для человека это очень значимо, так как позволяет направленно создавать материальные и духовные ценности, необходимые для нормальной его жизни и всего человечества.

Но его здоровье как ресурс не вечно, за ним необходимо следить, очень важно не допускать серьезные вредные изменения. Считается лучше предотвратить болезнь, чем ее лечить, поэтому в целях профилактики здоровья существует множество методик. Одними из эффективных методик выступают лечебная физическая культура и массаж.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — способ, использующий возможности физиологической культуры с лечебно-профилактической целью для более скорого и полновесного восстановления самочувствия. ЛФК, как правило, применяется в сочетании с другими терапевтическими способами на фоне регламентированного режима и в согласовании с терапевтическими задачами. Все эти аспекты дают качественное и эффективное восстановление на фоне приобретённых заболеваний и их последствий.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Чтобы появился эффект от восстановления, необходимо воспитать в себе постоянность в использовании всех методик. А самое главное воспитать осмысленность отношения к применению физических упражнений, гигиенических способностей, осуществляющие закаливание организма. С поддержкой целебной физической культуры развиваются многие физические качества человека: выносливость, сила, координация движений. Нельзя забывать о том, что ЛФК очень тесно связано с врачебной практикой, она необходима для всех разделов практической медицины, в особенности травматологии, ортопедии и неврологии [1].

Лечебная физическая культура улучшается год от года, совершенствуются многие формы реабилитации и способы их реализации, именно лечебный массаж эффективным лечебным и реабилитационным методом, применяемым в целях нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях. Популярность лечебного массажа постоянно растет, он стал объектом пристального внимания как ученых, как и мастеров салонов в сфере обслуживания, наверняка можно считать, что сфера применения значительно возросла.

В российской системе здравоохранения особое место занимает лечебный массаж. Он создан для реабилитации, который необходим как вспомогательный метод, позволяющий расслабить мышцы, ускорить обменные процессы организма, и запустить регенерационную функцию в тканях [2].

Он способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций и физической работоспособности после заболеваний, предохраняет от возникновения ряда патологических процессов, которые могут развиваться при недостаточной физической активности человека. Массаж обладает ярко

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

выраженным расслабляющим, успокаивающим и болеутоляющим действием, поэтому его необходимо применять после занятия физкультурой.

Физиологическое влияние массажа на организм велико, благодаря приемам рефлекторно-механического воздействия на тело человека, проводимыми руками или специальными аппаратами специалистами, организм человека не остается безразличным к этому воздействию, он начинает реагировать на него различными функциональными изменениями.

Сам же диапазон воздействия представляет собой большое множество приемов и сочетаний: от имеющих легкое воздействие до достаточно сильных. Все это активизирует нервную систему в организме, приводя его в раздраженное (возбужденное) состояние, которое по своему влияет на весь организм или отдельные системы. Иначе говоря, все приемы массажа основаны на рефлекторном факторе [3].

Самое важное отметим, что, что при его выполнении в разных направлениях в мышцах, а следовательно, в суставно-связочном аппарате чередуются напряжение, натяжение и расслабление. При этом можно менять силу нагрузки на различные связки и группы мышц. В коже, подкожной клетчатке, связках, это воздействие возбуждает нервные рецепторы, вызывая импульсы, которые доходят до центральной нервной системы, обуславливая ответные реакции в организме и улучшая деятельность названных органов.

В 90% случаев боли в организме появляются внезапно. Причина этому может быть неправильный образ жизни, сидячая работа, лишний вес и многие другие факторы. При появлении первых сигналов, нужно немедленно обращаться к специалистам для предотвращения развития таких заболеваний, как радикулит, остеохондроз, ревматизм.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Застой крови и давление на межпозвоночные диски влечет за собой скопление солей, нарушение координации в передачи нервных импульсов, сбой в работе кровообращения. Благородя ЛФК происходит лечебный оздоровительный эффект всего организма: снимает боли в спине, пояснице и шее; исправляет искривления позвоночника и выправляет осанку; ускоряет восстановление после травм и операций; улучшает кровообращение и обмен веществ; укрепляет иммунитет и оздоравливает позвоночник; расслабляет нервную систему и снимает стресс [4].

Но что бы начать лечебные процедуры необходимо, чтобы специалист подобрал приемы и методы воздействия на организм, существует достаточное множество видоизменений процедур, их правильно сочетание и использование гарантирует качественное восстановление и результат. Изменение в сеансах зависит как от заболеваний, так и от области воздействия.

Следует помнить, что применение недифференцированных методик, использование приемов без разбора может вызвать неблагоприятные ответные реакции, вплоть до обострения процесса. Такие же отрицательные реакции возникают при назначении массажа в то время, когда массаж еще не показан. Поэтому методика массажа должна быть более щадящей, необходимо знать индивидуальные особенности организма.

Важно отметить значимость использования комплексного применения лечебного массажа с другими методиками, такими как физиотерапия, применение восстановительной гимнастики и многое другое.

Пройдя полный курс лечебного массажа, позволяет быстрее вернуться к прежнему ритму, а если совместить его с другими оздоровительными процедурами, восстановительный процесс займет меньше времени и жизнь станет без прежних ограничений.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

**Сайт:** [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

**e-mail:** [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Таким образом, лечебная физическая культура и массаж положительно сказывается на нашем с вами здоровье, но все же в любой оздоровительной процедуре есть свои нюансы, но при соблюдении лечебных рекомендаций массаж приносит организму только пользу. Будьте внимательны при выборе врача и учитывайте возможные противопоказания, следите за своим самочувствием во время процедуры и после нее, и тогда массаж поможет вам решить ваши проблемы и наладить все процессы в организме.

#### **Список использованной литературы:**

1. Белая Н.А. Лечебный оздоровительный массаж : Практик. пособие / Н. А. Белая, И. Б. Петров. - М. : Т-Око, 1994. - 270 с.
2. Бирюков А.А. Лечебный массаж : Учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / А. А. Бирюков. - М. : Совет. спорт, 2000. - 293, [2] с.
3. Бирюков Л.А. Массаж : [Учеб. для ин-тов физ. культуры] / А. А. Бирюков. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 251,[3] с.
4. Лаврешин П.М., Гобеджишвили В.К., Жабина А.В., Гобеджишвили В.В., Владимирова О.В. Лечебная тактика при остром парапроктите // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.

***Дата поступления в редакцию: 28.12.2021 г.***

***Опубликовано: 29.12.2021 г.***

***© Академия педагогических идей «Новация».***

***Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2021***

***© Бруев И.А., 2021***