



КЛАСИЧНИЙ МАСАЖ ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ

Сірман Олена

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Боровець Оксана

*кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Масаж являє собою науково обґрунтований, випробуваний багаторічною практикою, найбільш адекватний і фізіологічний для організму людини лікувальний та оздоровчий метод. Розрізняють різні види масажу, які відрізняються своєю метою, методом проведення, силою і темпом виконання. За методом впливу процедура може бути ручною або апаратною. Ручний масаж є класичним і найпоширенішим способом проведення процедури, під час якого фахівець використовує свої руки для впливу на тканини і м'язи клієнта. Апаратний масаж передбачає використання спеціалізованого масажного обладнання.

В залежності від мети виконання класичного масажу, ці техніки переплітаються між собою, той чи інший рух повторюється декілька разів. Маніпуляції масажиста починаються з великих ділянок тіла, поступово переходячи на більш дрібні. При цьому рухи здійснюються в бік найближчих лімфовузлів. Найчастіше такий масаж проводять на спині - зважаючи на її велику площу і опорну функцію, процедура приносить відчутну користь і позитивно впливає на стан всього організму.

В класичному масажі важливо дотримуватися системності, ритмічності і неквапливості, починати з м'яких впливів, поступово переходячи до більш інтенсивних і ударних. Головне - це відчуття комфорту у пацієнта, тільки так можливо отримати бажану користь від масажу. Кожний сеанс триває біля 60 хвилин, тривалість процедури може бути коротшою (30-45 хвилин) або довшою (до 90 хвилин).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що класичний масаж, діє ефективно на відновлення та оздоровлення організму

людини. Особливістю є індивідуальний підхід до клієнтів\ пацієнтів, добір певних технік та методик виконання.

Застосування класичних масажних технік і одних і тих же прийомів може проводитися як лікувальний або профілактичний, так і спортивний або гігієнічний масаж. У різних процедурах прийоми виконуються з різною інтенсивністю, тривалістю і локалізацією.

Основні цілі проведення масажу: загальне оздоровлення організму, забезпечення знеболюючого ефекту, збереження працездатності і профілактика захворювань, зменшення м'язового і психологічного напруження, тонізуючу або заспокійливу дію на нервову систему (в залежності від призначення масажу).

Може проводитися як загальний класичний масаж, в процесі якого фізичний терапевт працює з усім тілом пацієнта, так і процедури на локальних ділянках. масаж спини, ніг, рук, живота, голови.

Ефективність процедури буде тим вище, чим краще пацієнту вдасться розслабитися. Тому приміщення для проведення масажу повинно бути досить теплим і провітрюваним. Всі прийоми масажист виконує чистими, змазаними спеціальним маслом руками.

Класичний масаж - унікальна по ефективності лікувальна і профілактична процедура, яка стала основою для розвитку багатьох сучасних технік: лимфодренажного. спортивного. антицелюлітного та інших видів масажу.

Масаж є невід'ємною частиною сучасних програм відновлення після травм та захворювань. Він допомагає зміцнити м'язи, зменшити біль, покращити кровопостачання й повернути пацієнтів до активного життя. Застосування масажу надзвичайно важливе, як для спортсменів, так і для людей, які перенесли операції чи мають хронічні проблеми зі спиною чи суглобами. Правильно обрана методика масажу, врахування стану здоров'я та регулярність процедур дозволяють досягти найкращих результатів.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Бабов К. Д., Дмитрієва Г. О., Тихохід Л. В., Кубиніна Л. В. https://www.ifnmu.edu.ua/images/diyalnist_universitetu/konferencii/2018/tezi_morshin.pdf 01.10.2022.
- 2.Губенко В. П., Федоров С. М., Ткаліна А. В., Зачатко Т. М. Мануальна терапія в системі медичної реабілітації. Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика. 2013. Вип. 22. С. 113–123.7.
- 3.Терещенко О.В. Основи лікувального масажу: (навч. посіб.). / О.В. Терещенко, В.І. Терещенко, Л.Є. Лівак. – Київ: Мілснїум, 2019. – 122с.