

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/187686>

Тип работы: Реферат

Предмет: Медицина

Введение 3

1 Системы массажа 4

2 Методы массажа 5

Заключение 9

Список используемой литературы 10

Введение

Массаж - это способ предупреждения и лечения болезней. Для людей с плотным рабочим графиком и интенсивным образом жизни для восстановления жизненных сил обязательно нужна разгрузка.

Восстановить свое здоровье после продолжительной трудовой недели, как психологическое, так и физическое – мечта любого человека.

Массаж – это один из самых эффективных и простых методов. Он оказывает сильнейшее лечебное воздействие и полезен не только как инструмент для расслабления .

Существует свои метод и техника при лечении заболеваний различного рода. Например, при лечении искривления позвоночника, остеохондроза, сколиоза, артроза, артрита, радикулита в основном ведется работа с капсулами суставов, сухожилиями и связками применяется методика мануального воздействия. Целью данной работы является рассмотрение системы и методов массажа.

1 Системы массажа

На сегодняшний день существует множество классификаций систем, методов и форм массажа. Многие из этих систем не имеют научного физиологического обоснования но, не смотря на это, получили достаточно широкое распространение.

Под системой массажа следует понимать своеобразие техники его приемов и методики их выполнения .

В теории и практике массажа существует множество различных систем массажа: шведская, финская, русская, восточная, которая представлена чаще всего китайской или японской (точечный массаж шиатсу), и т. д. Наиболее широко, на сегодняшний день, в сфере индустрии красоты и фитнес-услуг используются системы европейского классического массажа: Русская, Французская и Испанская, в то время как финская и шведская в России практически не применяется.

Наиболее целесообразно сгруппировать эти системы следующим образом: сегментарно-рефлекторные системы массажа (к которым можно отнести системы восточного массажа) и системы европейского классического массажа, в которую традиционно относят и систему Классического Русского Массажа. Хотя в силу его универсальности, широте применения и решения с его помощью лечебных, оздоровительных, спортивных, эстетических и других задач, а так же эффективности и глубокой научно-методологической базе его можно выделить в отдельную группу.

2 Методы массажа

Существуют следующие способы выполнения массажа: ручной, аппаратный, комбинированный и ножной. Ручной массаж – самый эффективный. Массажист ощущает ткани, который он массирует. Массажист может применять все возможные приемы классического массажа, чередовать их или сочетать между собой. В ручном массаже основным способом и инструментом массажиста является его руки. Участок кожи может прорабатываться ладонной и тыльной стороной кисти (рис. 1 а, б), согнутыми пальцами руки, ребром ладони.

Рис. 1- Стороны кисти, участвующие в ручном массаже

Вибромассаж, пневмомассаж и гидромассаж являются способами проведения аппаратного массажа. Последний подразумевает применение специальных приспособлений. Здесь нет непосредственного влияния рук на тело. Но, тем не менее, такой массаж также является эффективным. Вибромассаж основывается на передаче поверхности, что массируется, колебаний разной амплитуды (0,1-3 мм) и частоты (10-200 Гц). Такой массаж производится при помощи специального аппарата, он влияет на разные органы и ткани. Вибромассаж позволяет улучшить работу нервной системы, обезболивает.

- 1) Алёшина Н.А. Болеутоляющий и оздоровительный массаж М.: Рипол Классик, 2019. - 256 с.
- 2) Анатомия массажа. Пошаговый иллюстрированный курс для начинающих Москва : Эксмо, 2018. - 163с
- 3) Большая энциклопедия массажа М.: Астрель: АСТ, 2010. — 556, [4] с.
- 4) Макарова И.Н., Филина В.В. Лечебный классический массаж. Приемы, планы массажа отдельных частей тела — 2 изд., испр. и доп. – М.: Изд. Триада-Х, 2019. – 88 с

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/187686>