бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

Череповецкий лесомеханический техникум им. В.П.Чкалова

РЕФЕРАТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: Регуляция психических состояний с помощью массажа

Раздел программы: ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |
| --- |
| Выполнил студент группы ИС-41  Специальность 09.02.07. Информационные  системы и программирование  ФИО Жукова Алёна Александровна  Преподаватель:  Каркачева Оксана Анатольевна  Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Результат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

г. Череповец

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc87643610)

[1 Общая характеристика 5](#_Toc87643611)

[2 Средства, применяемые при проведении массажа 7](#_Toc87643612)

[2.1 Противовоспалительные мази 7](#_Toc87643613)

[2.2 Анестезирующая жидкость 9](#_Toc87643614)

[2.3 Смазывающие средства подразделяются на три группы 15](#_Toc87643615)

[Заключение 19](#_Toc87643616)

[Список используемой литературы 20](#_Toc87643617)

# ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек, который способен обеспечить себе, своим близким высокий материальный уровень. И все же чаще всего на здоровый образ жизни человека вдохновляют болезни, жизненные кризисы. Сейчас необходимо кардинально изменять положение вещей. Нужно формировать «здоровые» общественные стереотипы, например, моду на здоровье (Н.М. Амосов, 1998; О.С. Васильева, Е.Н. Журавлева, 1999).

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье характеризуется «состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». «Здоровье – это полное физическое и психическое благополучие», ‒ отмечают Н.А. Фомин и Ю.Н. Вавилов.

Отсутствие однозначности в определениях здоровья связано с многообразием его проявлений. Однако всем им присуще общее: здоровье предполагает достаточно высокий уровень физического развития, подготовленности и психической стабильности.

Учеба студентов связана с эмоциональными переживаниями, достижением поставленной цели и преодолением трудных ситуаций, особенно в период экзаменов. Под влиянием хронического воздействия учебных эмоциональных факторов у студентов значительно повышается напряженность различных функций организма. При этом перенапряжение нервной системы может принимать застойный характер и тем самым провоцировать возникновение неврозов и состояние фрустрации (состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом). Ситуация, когда студент находится в каком-либо неблагоприятном психическом состоянии, очень типична. В этом случае рациональнее всего направить средства псих регуляции на устранение факторов, поддерживающих негативные проявления (отвлечение внимания через различные виды деятельности: физические упражнения, дыхательные практики, музыку, аутотренинги и т.п.).

В последние годы актуализируется проблема состояния психического и физического здоровья студентов высших учебных заведений. Среди различных причин, ухудшающих состояние здоровья студентов (перенапряжение и перегрузка в процессе занятий, большое количество времени, проведенного перед компьютерным монитором, проблемы межличностных отношений, нарушение режима питания и сна и т.д.), выделяют низкий уровень двигательной активности обучающихся, снижение которой рассматривается как один из факторов риска многих заболеваний.

В условиях современной организации учебного процесса по физической культуре в профессиональных образовательных учреждений, когда в неделю проводится только два занятия, развитие физических качеств студентов обеспечивается не в той степени, которая позволила бы укрепить их здоровье. Увеличить количество практических занятий в ближайшее время вряд ли удастся по причинам экономического характера, поэтому необходимо сделать их более привлекательными за счет внедрения инновационных технологий обучения, таких как аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация, самовнушение, регуляция дыхания, комплексы йоги.

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

С незапамятных времен в сеанс массажа обязательно входило натирание тела маслами и благовониями. На протяжении многих веков, помимо совершенствования техники массажа, развивались технологии изготовления различных масел, в том числе и ароматических, использовавшихся в лечебных, косметических и других целях. На сегодняшний день в массаже применяется бесчисленное множество масел, кремов, мазей, оказывающих выраженное действие на организм. Неграмотное, неумелое использование этих средств приводит к снижению эффекта от процедуры, быстрому утомлению массажиста, возникновению аллергических реакций, раздражений кожи, загрязнению белья и другим нежелательным последствиям.

В зависимости от цели использования растирания можно разделить на две группы: средства, применяемые с лечебной целью, и смазывающие средства для скольжения рук, используемые для улучшения качества выполняемой процедуры.

Лечебные растирания чаще всего используют после массажа для усиления эффекта от процедуры: уменьшения болевых ощущений, улучшения микроциркуляции, устранения отеков, воспалительных явлений, патологических изменений, возникающих при артрозах, остеохондрозах, ушибах, растяжениях и других травмах и воспалительных заболеваниях суставов (табл. 3).

Различают следующие растирания:

− противовоспалительные: финалгель, нимесулид гель, артрозилен спрей, индометациновая мазь, диклофенак гель 5%-й, долгит и т. д.;

− местно-раздражающие: никофлекс, финалгон;

− улучшающие отток, микроциркуляцию: лиотон 1000, гирудоид, гепариновая мазь, димексид, венорутон, троксевазин и т. д.;

− способствующие расслаблению мышц: крем «Балет» для массажа, крем Decontractile;

− комбинированного эффекта: апизартрон, тигровая мазь, мазь Бом-Бенге.

Как правило, используют не одно, а несколько лечебных растираний в комбинациях, например:

− при травмах - противовоспалительные + улучшающие отток и микроциркуляцию;

− при обострениях остеохондроза - противовоспалительные + местно-раздражающие + способствующие расслаблению мышц;

− при артрозах в период обострения - противовоспалительные + местно-раздражающие + улучшающие отток и микроциркуляцию + тепловые процедуры;

− после стихания острого периода - местно-раздражающие + улучшающие отток и микроциркуляцию;

− при спазмах мышц, миозитах - противовоспалительные + улучшающие отток и микроциркуляцию + релаксирующие.

В настоящее время большинство фармакологических компаний перешло на выпуск гелевых форм лечебных растираний и кремов, хорошо впитывающихся и не оставляющих на коже следов.

− Лечебные растирания следует наносить в конце сеанса массажа.

− Мази и гели не используются одновременно из-за несовместимости механизмов всасывания: если гель нанести на мазь, он будет оттесняться от кожи жировой основой мази, а при нанесении мази на гель она не сможет проникнуть через пленку, образуемую на коже гелем.

− При появлении зуда, сильного жжения, особенно при использовании местно-раздражающих растираний, например, финалгона, следует намазать пораженный участок вазелином или маслом для массажа, затем смыть его водой с мылом, после чего обработать кожу жирным кремом для рук.

# СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССАЖА

# 

## Противовоспалительные мази

Они включают в себя ароматические масла, гепарин, конский каштан, арнику, эфирные масла, гиалуронидазу. Гиперемирующие мази содержат никотиновую кислоту, метил салицилат, камфору, капсицин, змеиный, а также пчелиный яды. Они воздействуют на расширение сосудов и активизируют мышечный кровоток.

Мази используются для снятия болей, скорейшего восстановления травмированных тканей и повышения температуры массируемых мышц и тканей.

При работе со спортсменами используются такие мази, как финалгон, дольпик, никофлекс, венорутон и др.

В их состав входят активные ингредиенты, которые хорошо всасываются сквозь кожу и проникают в кровеносные сосуды.

В целях профилактики и лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата применяются противовоспалительные и гиперемирующие мази, которые используются в сочетании друг с другом.

При нанесении мазей на кожу нельзя забывать о тяжести травм и степени заболеваний опорно-двигательного аппарата. При острой травме в первые три дня можно использовать только гели, а в последующие дни должны сочетаться гиперемирующие и противовоспалительные мази. Сначала выполняется массаж с применением разогревающих мазей, после которого наносится противовоспалительная мазь, впоследствии фиксируемая повязкой.

В период острой травмы лучше всего применять гели, т. к. они охлаждают, но не раздражают кожу, а также снимают болевые ощущения. Во избежание гиперемии и дополнительного травмирования поврежденных тканей гель следует накладывать, а не втирать. После этого поврежденный участок следует обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Во время последующего наложения геля остатки предыдущего нужно удалить ватным тампоном, а травмированный участок протереть спиртом и по прошествии 15-30 минут наложить повязку с гелем.

На 4-7 день, после того как снята острая боль, при выполнении массажа используются разогревающие мази.

При заболеваниях и травмах, связанных с опорно-двигательным аппаратом, мазь следует накладывать в небольшом количестве, т.к. процесс всасывания протекает медленно. После предварительного массажа с использованием разогревающей мази значительно увеличивается впитывание мази. Ее не рекомендуется наносить на слой геля, потому что он образует пленку, через которую мазь не сможет впитаться.

Чтобы мази впитывались быстрее, их следует сочетать с различными тепловыми компрессами: на слой мази необходимо наложить повязку, смоченную горячей водой или спиртом, обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Следует соблюдать особую осторожность при использовании компрессов во время травм лучезапястного, голеностопного и др. суставов, т.к. они могут обострить боль и обжечь кожу. Также возможен ожог при использований компрессов с разогревающими мазями, например, финалгоном.

Нередки случаи аллергических реакций на разогревающие мази у спортсменов, они выражаются в покраснении кожи, припухлостях и пр. В связи с этим перед их использованием необходимо провести тест на чувствительность: небольшое количество мази втирается в кожу. Если по прошествии нескольких часов никаких изменений на коже не обнаружено, то ее можно применять. Часто аллергические реакции наблюдаются у тех спортсменов, которые продолжительный период пользовались какой-то мазью.

В первые три дня, после получения травмы, применяются такие гели, как хирудоид, троксевазин-гель, опиногель и др.

В последующие четыре дня разогревающие мази (капсодерма, дольпик, никофлекс и др.) используются в сочетании с противовоспалительными мазями (мобилат, бруфен, хирудоид и др.).

Клинически установлено, что после применения разогревающих мазей (слонц, рейневрол, никофлекс и др.) возникает гиперемия кожи. Образуется она в результате впитавшихся компонентов и механического фактора

Успокаивающее и расслабляющее действие на травмированный участок оказывают активные компоненты, входящие в состав мазей. При их использовании значительно сокращаются сроки лечения.

## Анестезирующая жидкость

Состоит из ментола, новокаина, анестезина и спирта. Она используется при следующих заболеваниях: радикулит, миозит, а также при ушибах и растяжениях сумочносвязочного аппарата. На травмированный участок наносится небольшое количество жидкости, затем втирается массирующими движениями. Результатом увеличения скорости потребления кислорода клетками травмированных тканей являются, снижение болей и активизация функций опорно-двигательного аппарата.

Успокаивающее и расслабляющее действие на травмированный участок оказывают активные компоненты, входящие в состав мазей. При их использовании значительно сокращаются сроки лечения.

Анестезирующая жидкость состоит из ментола, новокаина, анестезина и спирта. Она используется при следующих заболеваниях: радикулит, миозит, а также при ушибах и растяжениях сумочносвязочного аппарата. На травмированный участок наносится небольшое количество жидкости, затем втирается массирующими движениями.

Апизартрон включает метил салицилат, горчичное масло, пчелиный яд. Применяется при миозите, невралгии, ушибах, радикулите и др. На больной участок накладывается небольшое количество мази. После ее впитывания, которое происходит через 1-2 минуты, выполняется массаж. Массаж с использованием мази проводится от 1 до 3 раз в день. Если наблюдается большая чувствительность к препарату, то применение следует начинать с наименьшей дозы (до 1 г). При нормальной реакции на препарат дозу можно увеличить.

В состав бальзама «Санитас» входят: метилсалицилат, мелиссовое и эвкалиптовое масла, камфора, свиной жир или вазелин, скипидар.

Бом-бенге состоит из ментола, вазелина и метил салицилата. Используется, как и другие подобные мази.

Венорутон-гель используется при ушибах, острых травмах, отеках, тромбофлебите и др. Обладает охлаждающим эффектом, расслабляет мышцы, снимает болевые ощущения. Применяется следующим образом: на поврежденный участок гель наносится несколько раз в течение дня и фиксируется повязкой. При использовании Венорутон-геля противопоказаны тепловые процедуры!

Випратокс состоит из метил салицилата, камфоры, змеиных ядов. Показан при таких заболеваниях, как артрит, периартрит, а также миозит, и повреждения сумочносвязочного аппарата, ушибы. Сначала мазь накладывается на поврежденный участок, а затем выполняется массаж.

Випросал включает салициловую кислоту, глицерин, парафин, вазелин, пихтовое масло, камфору, яд гюрзы. Небольшое количество мази наносится на болезненное место, после чего производится сеанс массажа.

В состав Вирапина входит большое количество пчелиного яда. Мазь используется при артритах, радикулитах, миозитах, ушибах. На больной участок накладывается небольшое количество мази, затем выполняется массаж продолжительностью 5-10 минут.

Геморид используется при геморрое. Мазь состоит из камфары, ментола, адреналина, прокаина и активных веществ.

В 1 г Гепариновой мази содержится 200 усл. ед. гепарина. Снимает отеки, рассасывает инфильтраты, оказывает антисептическое действие. Используется при тромбофлебите, лимфа – стазе, варикозном расширении вен, венозном отеке, язвах на голени, ушибах и воспалительных процессах. На болезненный участок накладывается мазь и фиксируется при помощи повязки.

Гимнастогал –  показан при бронхите, радикулите, артрите, люмбаго, миозите, растяжениях и ушибах сумочносвязочного аппарата и др. При бронхите наносится на область трудной клетки. Мазь оказывает хороший тепловой эффект. На больную область наносится немного мази, затем выполняется массаж. По окончании массажного сеанса необходимо вымыть руки горячей водой.

Жидкость Камфоцин, которая включает салициловую кислоту, настойку перца, камфару, скипидар, касторовое масло, используется при ушибах, растяжениях, миозитах и артритах.

Капситрин состоит из раствора аммиака, а также настоек стручкового перца и зверобоя. Применяется для лечения миозитов, радикулитов, ушибов и др.

Лидокаин содержит в своем составе лидокаин и другие активные ингредиенты. Используется при травмах опорно-двигательного аппарата. При острых травмах в течение суток применяется многократно. Па болезненное место накладывается мазь, затем она втирается.

Линимент перцово-камфорный состоит из камфорного спирта и настойки стручкового перца. Он показан для растирания больных участков при ушибах, радикулите, миозите, а также невралгии.

Линимент сложно-перцовый включает нашатырный спирт, настойку стручкового перца и мыло зеленое. Используется для лечения люмбаго, миозита, радикулита, ушибов и др. Применяется для растирания больных участков.

В состав массажного масла "Весима" входят компоненты из лекарственных трав. Оно различается по видам: Б, М, I, П, Y, К. Используется как обезболивающее средство при различных травмах и заболеваниях. Применяется следующим образом: небольшое количество масла наносится на больное место, после чего проводится сеанс массажа.

Мелливенон состоит из хлороформа, пчелиного яда и других активных компонентов. Показан при бурситах, артритах, миозитах, остеохондрозе, мышечных болях различного рода и др. Мазь накладывается на болезненный участок, после чего выполняется массаж. После завершения массажного сеанса необходимо вымыть руки горячей водой с мылом. Использовать мелливенон при наличии на коже ссадин нельзя, также следует избегать попадания мази на слизистые оболочки. Мелливенон применяется и для проведения лечения ультразвуком.

Мазь ментоловая включает ланолин, ментол, метилсалицилат и желтый воск. Применяется при мышечных болях, артритах, ушибах и др.

В состав Миотона входят: масла, лекарственные растения, активные компоненты. Мазь активизирует кровообращение, оказывает антисептическое действие, снимает боль. Существуют несколько видов миотона: А, В, С.

Миотон-В используется перед спортивным состязанием или предстоящей физической нагрузкой. Он разогревает мышечные ткани.

Миотон-А показан после тренировки или соревнования. Благодаря разогревающему свойству он снимает мышечное напряжение. Также он используется при восстановительном массаже. При травмах различного характера, воспалительных процессах применяется

Миотон-С. Он используется также перед и соревнованиями и тренировками. Следует избегать попадания данной мази на слизистые оболочки и ссадины.

Метилсалицилат обладает антисептическим действием, снимает боль, используется как в чистом виде, так и в смеси с жирными маслами и хлороформом - при радикулите, люмбаго, миолите.

Нефталгин представляет собой анальгезирующую эмульсию, которая содержит анальгин, кислоты кашалотового жира, метилсалицилат, нафталанскую нефть. Применяется при ушибах, растяжениях, радикулитах и др.

Нео-капсидерм состоит из камфары, масел и других ингредиентов. Используется главным образом при различного рода повреждениях сумочносвязочного аппарата, а также ушибах, миозитах и люмбаго. Применяется данная мазь следующим образом: небольшое ее количество наносится на больной участок, после чего проводится сеанс массажа.

Никовен включает гепариноид, бензилникотин и активные компоненты. Он показан при гематомах, варикозном расширении вен, растяжениях и ушибах. Небольшое количество мази накладывается на больное место, затем выполняется массаж. Вместо массажа можно наложить повязку.

Никодан состоит из гепарина и активных веществ. Он показан при хроническом бронхите, ревматизме, различного рода мышечных болях и растяжениях сумочносвязочного аппарата. Сначала на больной участок наносится небольшое количество мази, а затем выполняется массаж. Сеанс массажа можно заменить наложением повязки. Перед применением мази необходимо провести тест на чувствительность кожи к этому препарату.

В состав спортивного крема Никофлекс входят лавандовое масло, капсацин, этилникотинад. Он используется при различных ушибах, мышечных болях, судорогах и т. д. Небольшое количество крема накладывается на больной участок, затем проводится сеанс массажа.

Перклузон - анальгезирующая мазь. Ее применяют при ушибах, растяжениях, флебитах и тромбофлебитах, люмбаго и др. При использовании мази для лечения перечисленных заболеваний ее сначала наносят на болезненный участок, а затем фиксируют повязкой. При других заболеваниях ее применяют для выполнения массажа.

Пикарил-линимент содержит метил салицилат, хлороформ, бензил никотин. Показан при травмах опорно-двигательного аппарата, радикулитах, миозитах и др. Перед тем как выполнить массаж небольшое количество мази наносится на больной участок. Применение пикарила при ссадинах противопоказано.

Реймон-гель состоит из активных компонентов. Он используется при растяжениях и ушибах, мышечных болях ревматического характера, периартритах, ишиасе и др. Гель накладывается на больной участок и фиксируется повязкой.

Реоневрол включает камфару, метил салицилат и активные вещества. Рекомендуется при ишиасе, неврите, радикулите и др. Способ применения: небольшое количество мази наносится на кожу, а затем выполняется массаж.

Репарил-гель состоит из гепарина, конского каштана, которые способствуют снижению болевых ощущений. Активные компоненты, входящие в состав геля, быстро проникают в кожу и оказывают охлаждающий эффект, снижают количество накопившейся воды в тканях и отеки, снимают боль и оказывают разогревающее и антисептическое действия.

Гель применяется при воспалительных процессах различного характера, лимфостазе, отеках. Небольшое его количество наносится на болезненный участок и фиксируется повязкой. При острой травме необходимо накладывать повязку с гелем многократно.

Спортивный крем Рихтофит-спорт (Венгрия) содержит экстракты лекарственных растений, масла и другие активные компоненты. При использовании крема во время массажа достигается эффект релаксации мышц, регенерации кожи, а также снимается воспаление. Крем показан при ушибах, растяжениях, миозитах, миальгиях и др. Он наносится на травмированный участок и втирается.

Троксевазин-гель состоит из активных компонентов и оказывает антисептическое и обезболивающее действия. Используется при посттравматическом синдроме, венозной недостаточности, отеках. Применяется следующим образом: небольшое количество геля накладывается на болезненное место и фиксируется повязкой. Финалгон содержит из 2,5% бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты и 0,4% ванилиламид нониловой кислоты. Рекомендуется при артрите, люмбаго, неврите, ревматической боли в суставах и мышцах, нарушении кровообращения, радикулитах. Мазь наносится на больной участок кожи и тщательно втирается. Применение мази следует начинать с минимальных количеств. Не следует использовать мазь при гиперчувствительной коже. Нужно избегать попадания мази на слизистые оболочки и поврежденные участки кожи, ссадины. По окончании сеанса массажа следует тщательно вымыть руки горячей водой с мылом.

Элакур является анти ревматическим средством. В его состав входят капсацин, пропилникотинат, метил салицилат и другие активные компоненты, вызывающие гиперемию кожи. Он показан при миозитах, люмбаго, артритах и миогелозах. На травмированный участок кожи накладывается небольшое количество мази и выполняется массаж.

Эфкамон содержит метил салицилат, гвоздичное и эвкалиптовое масла, камфару, ментол и другие ингредиенты. Он для увлажнения кожи и увеличения скольжения массажных движений используются минеральные масла, вазелиновое масло и др. Масло образует на теле скользкую пленку, хорошо увлажняет кожу, делает ее нежной, шелковистой.

## Смазывающие средства подразделяются на три группы

− смазывающие средства, повышающие скольжение рук массажиста по коже массируемого;

− смазывающие средства, нормализующие гладкость кожи;

− смазывающие средства, понижающие скольжение рук.

Средства, повышающие скольжение рук, улучшают косметические свойства кожи, смягчают ее; прикосновения рук массажиста становятся приятными, не раздражают и не царапают кожу, особенно при наличии на ней волосяного покрова. Следует иметь в виду, что при применении этих средств в избыточных количествах повышается эффективность таких приемов, как поглаживание и особенно выжимание, и затрудняют выполнение растирания, разминания, вибрационных приемов, а также тех, при которых требуется захват массируемых участков.

К этой группе относятся масла и кремы. Лучшие из масел - репейное, персиковое, абрикосовое, миндальное, оливковое, масло из косточек винограда. Некоторые фирмы-изготовители выпускают специальные масла, состоящие из нескольких компонентов (ароматические масла, стабилизаторы). Жирные кремы для массажа, например «Балет», кроме смягчающих добавок содержат, как правило, экстракты целебных трав.

Правила использования смягчающих средств, повышающих скольжение рук:

− Смягчающие средства наносятся на кожу перед началом сеанса.

− Помните, что при использовании смягчающих средств затруднено выполнение таких приемов, как разминание, растирание, вибрационные приемы, где требуется захват рукой массируемых участков.

− Для обработки кожи пациента требуется нанести несколько капель масла и тщательно растереть их по всему участку тела, который будет массироваться.

− Излишки масла, оставшиеся на руке, можно растереть на другом участке тела.

− Старайтесь расходовать масло экономно, так как при его избытке наряду с затруднением выполнения некоторых приемов и снижением их эффективности загрязняется одежда пациента.

− Не рекомендуется использовать эти средства у людей с повышенным потоотделением.

Средства, нормализующие гладкость кожи, высушивают ее, облегчая скольжение, абсорбируют выделяемый кожей жир, очищая ее, не вызывают раздражений и аллергических реакций, уменьшают потоотделение, являясь превосходными осушителями, не пачкают одежду. Эти средства универсальны, и ими могут пользоваться люди с любым типом кожи. К ним относятся тальк (чистый и ароматизированный, с различными добавками), детская присыпка.

Средства, понижающие гладкость кожи, увлажняют ее, затрудняя скольжение рук массажиста. Они облегчают выполнение таких приемов, как растирание и разминание, и затрудняют поглаживание и особенно выжимание, способствуя появлению ссадин. Эти средства не следует использовать у людей с нежной кожей, повышенным потоотделением. Их можно наносить перед разминанием или растиранием у людей с очень плотными мышцами для облегчения выполнения приемов. К ним относятся все увлажняющие кремы и лечебные гели.

Для увлажнения кожи и увеличения скольжения массажных движений используются минеральные масла, вазелиновое масло и др. Масло образует на теле скользкую пленку, хорошо увлажняет кожу, делает ее нежной, шелковистой. Масло хорошо разогревает кожу.

В начале массажа используют разогревающие мази (никофлекс, капсодерма и др.), которые увеличивают способность кожи к всасыванию лекарственных мазей, гелей или растворов. Противовоспалительные мази (бруфен, мобилат) используют для снятия болей, расширения сосудов, улучшения кровообращения. Применять мази следует с осторожностью, предварительно необходимо провести тест на чувствительность (аллергические реакции). Для этого небольшое количество мази наносят на участок кожи предплечья и наблюдают в течение 10 мин. Если нет раздражения кожи в виде покраснения, зуда, то данную мазь можно применять. Мази тонким слоем наносятся на участки кожи и втираются массажными движениями.

После массажа сухим полотенцем или ватным тампоном протирают кожу для удаления остатков масла. Возможно применение и растительных масел (подсолнечного, кунжутного, оливкового, жожоба), которые хорошо впитываются кожей, содержат ненасыщенные жирные кислоты, витамины. Ароматические масла, применяемые при массаже, оказывают тонизирующее действие, стимулируют память, повышают работоспособность. Подбор ароматических масел проводится индивидуально.

Лечебная гимнастика и массаж оказывают многостороннее влияние на организм человека: повышают психоэмоциональный тонус, улучшают функционирование органов и систем, сокращают восстановительный период после заболевания.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По статистике 95% массажистов применяют масло для массажа, 5% для скольжения используют тальк, детскую присыпку или вовсе не используют средств для усиления скольжения.

Для массажа широко применяется оливковое масло. Оно имеет большую плотность, чем минеральное масло. Хорошо впитывается, что важно для разминания (иначе руки будут проскальзывать, и прием будет выполняться некачественно). При массаже с оливковым маслом тело хорошо разогревается. Масло имеет очень слабый запах.

В последнее время в продаже стали появляться и другие масла, применяемые для массажа. В арома-терапевтическом массаже они называются базисными, т. к. они составляют основу, а в них добавляют несколько капель эфирных масел. К базисным маслам относятся: миндальное, авокадо, персиковое, масло из виноградных косточек. Масла должны быть нерафинированные и холодной прессации.

Преимущества массажа с маслом: хорошее скольжение, разогревание, приятные ощущения, можно применять на влажную кожу (после бани, душа).

Недостатки массажа с маслом (обычно при чрезмерном использовании масла): проскальзывание рук при разминании, ощущение масленой пленки на теле после массажа.

Для профилактики и лечения различных заболеваний применяются специальные мази, которые положительно воздействуют на мышцы и ткани за счет содержащихся в них компонентов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бирюков А.А. Массаж. М.,1988.
2. Васечкин В.М. Все о массаже. М.,1998.
3. Васечкин В.И. Справочник по массажу. Л.,<<Медицина>>,1990.
4. Дубровский В. И. Применение мазей, гелей, кремов при травмах и заболеваниях у спортсменов. Методические рекомендации. М., 1986.