# Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа

Массаж существует уже много веков, его применение документально подтверждено в Древнем Египте, Китае и Индии. Он является эффективным и безопасным методом физических упражнений и имеет давнюю историю применения для лечения физических заболеваний. Массаж позволяет мгновенно снять боль в мышцах, улучшить кровообращение, снять стресс, улучшить осанку и даже облегчить реабилитацию после травм. Однако массаж полезен не только для облегчения физических недугов, но и имеет множество психологических преимуществ.

Если говорить о физическом воспитании, то физиологическое воздействие массажа хорошо документировано и доказано, что при правильном применении он приносит огромную пользу. Исследования показали, что массаж помогает снизить уровень хронической боли, поскольку способствует улучшению кровообращения, обеспечивая поступление кислорода и питательных веществ в организм, что, в свою очередь, способствует выведению токсинов. Этот процесс способствует восстановлению мышц после физических нагрузок или стресса. Массаж также может привести к улучшению амплитуды движений за счет повышения гибкости, что позволяет суставам двигаться более эффективно при выполнении физических упражнений, таких как бег или прыжки.

Помимо физиологических эффектов, массаж имеет и многочисленные гигиенические преимущества, которые применимы в программах физического воспитания. Например, массаж глубоких тканей удаляет из клеток метаболические отходы, которые накапливаются во время интенсивных тренировок или длительных нагрузок, таких как бег или прыжки во время игры или тренировки, что способствует вымыванию токсинов из организма и одновременно улучшает кровоток в этих областях, помогая снять воспаление быстрее, чем если бы вы вообще не делали массаж — ускоряя обмен веществ.

Наконец, самомассаж, который представляет собой воздействие руками на зоны тела, может быть очень полезен для спортсменов перед тренировками, поскольку он помогает правильно разогреть мышцы, повышая их гибкость без чрезмерного растяжения, которое может быть опасным и привести к травмам, поэтому его следует избегать любой ценой! Самомассаж может помочь спортсменам и в психологической подготовке: он успокаивает нервы перед соревнованиями благодаря своему расслабляющему эффекту, а также обеспечивает умственную концентрацию, необходимую во время спортивных игр высокой интенсивности, где концентрация является ключевым фактором.

В заключение следует отметить, что массаж оказывает множество положительных физиологических эффектов, которые напрямую относятся к программам физического воспитания, например, улучшение диапазона движений за счет повышения гибкости, что позволяет суставам более эффективно двигаться во время движений, связанных с конкретными спортивными играми; улучшение уровня хронических болей за счет усиления кровообращения; удаление метаболических отходов, что позволяет предотвратить отеки; улучшение общего самочувствия за счет повышения уровня релаксации, что приводит к уменьшению предматчевой нервозности и усилению психической концентрации, позволяющей спортсменам показывать максимальные результаты в каждой игре в течение сезона. Нет никаких сомнений в его ценности: какими бы тяжелыми ни были тренировки для тренеров, они должны использовать подобные техники, чтобы игроки могли показывать наилучшие результаты независимо от уровня соревнований.