Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа - интернат»

**Проект**

 «Массаж – путь к здоровью»

в рамках исследовательской конференции

«Первые шаги в профессию»

Работу выполнил: Офицеров Никита, ученик класс «Особый ребёнок»,

обучающийся по АООП (вариант 2).

Руководитель проекта: педагог первой квалификационной категории

Струнина Юлия Борисовна.

г. Губаха 2024г.

**Тема исследования:** «Массаж – путь к здоровью».

Вид проекта: краткосрочный.

**Руководитель проекта:** учитель Струнина Ю.Б.

**Выполнил:** Офицеров Никита, 17 лет.

**Цель:** изучение влияния массажа на здоровье людей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить специальную литературу по данному вопросу.

# 2. Выяснить что такое массаж.3. Узнать, какие виды массажа бывают.4. Освоить основные приёмы массажа.

**Объект исследования:** виды массажа.

**Конечный продукт проекта:** уметь делать массаж.

**Методы исследования:**

1. Анализ изученной литературы.
2. Статистический метод.
3. Наблюдения за проведением массажа в салоне.
4. Использование массажа на практике.

**Новизна и актуальность** проведенного исследования состоит в том, что сделана попытка рассказать о массаже, посетить массажные «пункты» нашего города.

**Структура работы** обусловлена целью, задачами и логикой исследования. Исследовательская работа состоит из введения, трех глав, заключения, а также списка использованной литературы и приложения.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение…………………………………………………………………………..4

2. История массажа………………………………………………………………….5

3. Основные приёмы массажа………………………………………………………6

4. Действие массажа на организм…………………………………………………..7

5. Требования к массажисту и его рукам…………………………………………..8

6. Практическая часть………………………………………………………………..9
7. Выводы……………………...………………………………………………….....10
8. Заключение………………………………………………………………………..11
9. Список использованных источников…………………………………………...12

10. Приложение……………………………………………………………………..13

**Введение.**

#  Массаж во врачевании во все времена

#  играл огромную роль, и люди давно

#  должны были поставить

#  памятник рукам массажиста.  (И.М. Саркизов-Серазини)

В жизни любого человека однажды наступает ответственный момент – выбор профессии. Я полагаю, что к выбору профессии необходимо подходить серьезно и осознанно, потому что с этого выбора начнется взрослая жизнь. Сейчас очень много интересных и нужных профессий. Желательно выбирать профессию, которая соответствует влечениям, интересам и способностям человека. И очень важно, чтобы профессия нравилась и доставляла удовольствие. Ведь как прекрасно каждое утро вставать и радоваться тому, что идешь на работу. Я давно решил, что моя профессия должна приносить мне радость. Только тот человек, который любит свою работу, может стать настоящим профессионалом, поэтому так важно выбрать профессию по душе. Среди разнообразия профессий, нужных обществу, есть такие, которые призваны помогать людям, сохранять их здоровье. Одна из таких профессий — массажист. В будущем я хочу стать массажистом. В итоге я решил попробовать в будущем выучится на медбрата с дальнейшим обучением на массажиста.

Я считаю массаж искусством. Моя профессия в будущем, будет важна для людей, прежде всего для их здоровья. Эта профессия будет востребована во все времена, так как, опять же повторюсь, связана со здоровьем человека, а здоровье всегда волновало людей. Многие имеют такие заболевания, как отложение солей в суставах, искривление позвоночника, давние травмы, но профессиональные массажисты могут улучшить их самочувствие, снять боли, облегчить жизнь.

Массаж — это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

Я заинтересовался этой темой и решил больше узнать об истории, видах и формах массажа, о том какую пользу он приносит, побывать в массажном кабинете, узнать, каким должен быть массажист, освоить основные приёмы массажа, использовать полученные знания для своей пользы и для пользы окружающих. Тема проекта в настоящее время очень актуальна. Связано это с тем, что взрослые работают дистанционно, школьники получили возможность дистанционного обучения, если в этом возникает необходимость (например, человек находится на карантине или куда-то уехал, а ему надо продолжать учиться). И просто, в век технологий люди много времени проводят за компьютером, с планшетом или телефоном, сидя или лежа.  Поэтому их мышцы напрягаются и устают, их нужно расслаблять. Кто-то расслабляется в спортзале, на стадионе, с помощью тренажеров. И один из способов – с помощью массажа. Такая проблема может быть у всех поколений, и её нужно решать, ведь из-за этого у людей часто плохое настроение, вялость и усталость

**История массажа.**

Массаж возник еще в глубокой древности. Массаж еще в древние времена стал одним из популярных способов заботы о своей красоте, прежде всего, для женщин и девушек высшего общества. Им были доступны ароматические масла, которые применялись при массаже.

Под именем массажа в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Первый, занявшийся серьезно изучением влияния массажа и телодвижений на тело и дух человека, был шведский врач Петр-Генрих Линг, родившийся в 1776 году.

Генрих Линг, сын священника, готовился продолжать деятельность отца. Окончив курс, в университете города Упсала, он уехал в Европу, сопровождая своего знатного соотечественника. В дороге Линг заболел, судя по описанию, ревматизмом, от которого лечился у многих знаменитых врачей, но не получил исцеления. В Копенгагене Линг познакомился с двумя французскими эмигрантами и брал у них уроки фехтования. Занятия фехтованием облегчили его ревматические боли, после чего он всецело занялся изучением гимнастики и, тщательно и всесторонне ознакомясь с анатомией и физиологией, написал учебник гимнастики.

Далее путем долгих трудов ему удалось открыть в Стокгольме центральный королевский институт гимнастики. Институт этот существует до настоящего времени. Изо дня в день в стенах его собираются больные для лечения, дети школьного возраста для занятий педагогической гимнастикой, и ученики и ученицы для изучения гимнастики.

 Линг обработал, главным образом, вопрос о теории движений, массаж же своим развитием обязан доктору Метцгеру из Германии, который своей личной, в высшей степени успешной работой над больными, заставил говорить о себе всю Европу и приобрел себе многих последователей в лице выдающихся врачей.

Германский профессор Мозенгейль был одним из первых, начавших работать над физиологией массажа. Путем опытов над животными он поставил дело массажа на научную основу.

За последние 30 лет лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие из выдающихся врачей в Германии, Франции, Англии и Америке.

У нас, в России, массаж, как простое растирание, применялся издавна в банях. В настоящее время он употребляется как лечебное средство при многих болезнях.

Из книги Е.Н. Залесовой Энциклонедия лечебного массажа и гимнастики. Оригинальное издание начала 20 века. "ТрастПресс" 1999г.

**Основные массажные приёмы.**

Наиболее проверены и часто используются в практике пять главных массажных приёмов:
- поглаживание

- растирание;
- разминание;
- поколачивание;
- вибрация.
**Поглаживание.** Данный прием выполняется либо всей ладонью, либо только одними пальцами рук. Поглаживающие движения делают в начале и в конце каждого сеанса массажа.

**Растирание.** При этом приеме кожа смещается и слегка растягивается. Движения при массаже должны образовывать складки на коже (при ее умеренном смещении). Растирающий прием выполняется с помощью основания ладони или подушечек пальцев рук.

**Разминание.** Приемы разминания воздействуют уже на глубокие слои мышц, повышая их тонус и упругость. Мелкие мышцы разминают фалангами большого и указательного пальцев, а более  крупные поверхности тела — всеми пальцами.

**Поколачивание (похлопывание)** чаще всего выполняют расслабленной ладонью, или всей кистью со сложенными в виде коробочки пальцами. Этот прием часто применяется при массаже ягодиц, мышц бедра и икроножных мышц.

**Метод вибрации.** Вибрация  передает колебательные движения  мышцам и сухожилиям, оказывая положительное лечебное воздействие. Вибрационные приемы массажа могут осуществляться с использованием кистей рук, подушечек пальцев, кулаков.

Использование тех или иных **приемов массажа** обязательно принесёт пользу и здоровье пациенту.

**Действие массажа на организм.**

Массаж представляет собой систему приемов, с помощью которых оказывают дозированное воздействие на поверхность тела с лечебной или профилактической целью. Эти воздействия осуществляются в виде поглаживаний, растираний, разминаний, потряхивании, встряхиваний, вибраций руками массажиста или специальными аппаратами.

Польза и влияние массажа на внешность, организм и психику трудно переоценить. Он помогает лечить множество заболеваний.

Несколько тысяч лет назад Авиценна доказал, что массаж помогает уничтожить вредные и бесполезные вещества, которые образовываются в тканях и по каким-то причинам не выводятся из организма. Влияние массажа велико: он активизирует выработку гормонов и ферментов, очищает ткани, стимулирует обменные процессы, повышает физическую выносливость, улучшает состояние кожи и волос.

Основные плюсы массажа это:

* комплексное воздействие на организм;
* безопасность;
* уменьшает напряжение мышц;
* даёт больше энергии;
* укрепляет спину.

**Требования к массажисту и его рукам.**

Прежде всего [массажист](https://www.evaveda.com/massazh-kazan/) должен следить за своими ру­ками. Они должны быть без ссадин, царапин, трещин и мо­золистости, ногти коротко острижены. Массажисту следует перед каждой процедурой мыть руки с мылом теплой водой. Закончив [массаж](https://www.evaveda.com/spravochnye-materialy/alternativnaya-meditsina/massazh/), вымытые руки надо смазать кремом или смягчающей жидкостью.

Массажист должен проводить [массаж](https://www.evaveda.com/abyanga-maslyanyj-massazh/) в чистом халате, легкой и свободной обуви. На руках не должно быть перст­ней, часов и т. п.; ими можно повредить кожу массируемому.

Рабочая поза должна быть удобной, при необходимос­ти нужно ее менять. Следует чередовать работу стоя и сидя, так как длительное выполнение массажа в одном вынужденном положении приводит к быстрому утомлению. В связи с этим [массажист](https://www.evaveda.com/uslugi/tajskij-massazh-v-kazani/)должен уметь работать двумя руками, развивать силу кистей и пальцев рук, подвижность в лучезапястных суставах. Пальцы рук должны быть силь­ными, а движения — мягкими. Бытует мнение, что масса­жист должен обладать недюжинной силой, но оно оши­бочно. Выполнение массажа не требует большой [силы](https://www.evaveda.com/ayurvedicheskie-sredstva/chavanprash/), необходимо лишь соизмерять движения руками с правиль­ным (ритмичным) дыханием. Сопровождать движения руками дополнительным нажимом корпуса тела не реко­мендуется — это приводит к утомлению мышц плечевого пояса и возникновению ряда профессиональных [заболе­ваний](https://www.evaveda.com/ayurvedicheskie-sredstva/travyanyie-sostavyi-opisanie/trifala-triphala/).

Важно, чтобы массажист был внимательным к масси­руемому, умел оценить ответную реакцию на проведен­ный [массаж](https://www.evaveda.com/spravochnye-materialy/alternativnaya-meditsina/vidy-massazha/klassicheskij-massazh/). Следует прислушиваться ко всякой жалобе па­циента. При появлении неблагоприятных реакций на [мас­саж](https://www.evaveda.com/spravochnye-materialy/alternativnaya-meditsina/vidy-massazha/limfodrenazhnyj-massazh/) надо его прекратить и сообщить об этом [врачу](https://www.evaveda.com/ayurveda-2/).

Во время массажа не рекомендуется разговаривать. Это вызывает нарушение [дыхания](https://www.evaveda.com/individualnye-zanyatiya-jogoj/) у массажиста и повышение мышечного тонуса у пациента.

**Практическая часть.**

Массаж — это высшее искусство рук и души профессионала своего дела. Изучив много информации о профессии массажиста, я не испугался труда, которого надо приложить для данной профессии и все еще хочу быть им! Я восхищаюсь этой профессией! Ведь людям надо помогать!!!

В ходе исследовательской работы, я решил по больше узнать о массаже, и побывать в кабинете массажиста. При посещение массажного салона, я сделал для себя открытие. Сеанс массажа лучше проводить в теплом изолированном помещении, температура воздуха в котором должна быть от + 20 до 22 градусов, в противном случае пациент будет чувствовать дискомфорт. Я обратил внимание, что массажный кабинет хорошо освещён, и проветривается. Место проведение массажа хорошо защищенно от ветра и солнечных лучей. Кабинет правильно оборудован. В нём есть умывальник с горячей и холодной водой, мыло, полотенце, зеркало, несколько стульев, графин с питьевой водой, стаканы, а также ширма и шкаф для хранения халатов. Я узнал о том, что для массажа используются различные гели, мази, крема, бальзамы. Так я познакомился с оборудованием, дальше мой взгляд упал на массажную кушетку. Кушетки используются различной конструкций. У некоторых из них приподнимаются ножной и головной концы, а у других имеются подголовники. Заметил, что верхняя часть кушетки обтянута поролоном. Дальше мне массажистка показала основные массажные приёмам. Изучив основные приёмы массажа, я применил их на практике дома.

**Результаты проекта.**

**Участвуя в проекте Никита научился:**

# 1. Изучил историю происхождения массажа.2. Выявил, как действует массаж на организм человека.3. Побывал в массажном кабинете и больше узнать о работе массажиста.

# 4. Освоил основные приёмы массажа.

5. Изучил специальную литературу по данному вопросу.

ВЫВОДЫ

После работы мой папа часто жалуется на головную боль, а мама на тяжесть в руках. Я стараюсь им облегчить боль, растираю и поглаживаю больное место. Боль отступает, а родители говорят, что мои руки волшебные.

Я знаю, что жизнь у многих не простая. Человеку просто необходимо иметь возможность отдохнуть и расслабиться, освободиться от напряжения, беспокойства и переживаний. Прежде чем делать массаж родителям, я включаю тихую, спокойную музыку, втираю в кожу теплое масло с нежным ароматом. Мне нравится заботиться о родителях, я рад, что мои знания и способности, которые я нарабатывал, могут столько приносить пользы и позитива.

**Заключение.**

В ходе реализации нашего проекта я решила все четыре задачи.

Решая первую задачу я изучил специальную литературу по данному вопросу.

При решении второй задачи я выяснила, что такое массаж.

При реализации третьей задачи я узнал, какие виды массажа бывают.

Решая четвёртую задачу я освоил основные приёмы массажа.

Считаю, что цель проекта достигнута. В ходе выполнения проекта я убедился в том, что массаж влияет на людей как эмоционально (в плане морального состояния), так и физически (в плане расслабления и лечения), так как сейчас в большей степени преобладает малоподвижный образ жизни.  Повышает настроение, помогает чувствовать себя лучше и уверенней.

В заключение хочу сказать, массаж - направлен на какую – то часть тела или на лечение какой – либо болезни, и в результате это не только техника, но и искусство, способное оказывать благотворное воздействие на тело и душу человека. Его история богата и разнообразна, и современный массаж остается одним из важных компонентов поддержания здоровья и жизненной гармонии.

**Список литературы.**

1. Быковская Т.Ю. Виды реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж: учеб. пособие, М.: 2010 г.

2. Васичкин. В.И. Справочник по массажу "Медицина" М.: 1990 г.

3. Вербов А.Ф. Лечебный массаж. М.: 1998 г.

4. Гитун Т.В. Всё о массаже. Массаж от А до Я / Т.В. Гитун. – Ростов н/Д: Владис, 2006 г.

5. В.И.Васичкин Справочник по массажу.-Ленинград:Медицина,1990.

6. Бирюков А. А. Самомассаж для всех и каждого. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96с.

7. Гольдин Э.А. Мойсюк, Л.М., Закидышева Ю.Э. Самомассаж. Здоровье и хорошее самочувствие своими руками. — М.: «Вильямс», 2005. — С. 160.
8. А.В.Кондрашов, Е.В.Харламов, С.В.Ходарев Основы массажа.-Ростов-на-Дону:Феникс,2007.

Интернет источники:

<http://massage.ru/>

[http://licom2001.narod.ru/enciclopedia/index.htm](http://licom2001.narod.ru/enciclopedia/index.htm%20%20%20%20)

http://pro-massazh.ru/index.html

[https://бмэ.орг/index.php/МАССАЖ](https://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%9C%D0%90%D0%A1%D0%A1%D0%90%D0%96)

<https://rostochek.info/service/massazh_detyam/>

**Введение.**

  ****