***Лабораторне заняття 1***

***ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК МАСАЖУ***

**Масаж ‒ одне з чудових відкриттів людства.** Протягом багатьох віків він приносить користь людям: зміцнює їх здоров’я, підвищує життєвий тонус, звільняє від хвороб. Як лікувальний, гігієнічний і косметичний засіб він був відомий стародавнім китайцям, індусам, єгиптянам та іншим народам. Масаж ‒ метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, а також реабілітації, що являє собою сукупність прийомів механічного дозованого впливу на різні ділянки поверхні тіла масажованого, які виконуються руками масажиста або спеціальними апаратами чи пристосуваннями. На основі даних, одержаних з історичних джерел, вчені вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 віків до нашої ери. Після знайдення особливої кам’яної голки Китайська академія медицини дійшла висновку, що акупунктура виникла тут приблизно 10 тисяч років тому, а ручний масаж набагато раніше. У стародавньому китайському рукопису “Ней-цзин” (“Книга про внутрішню людину”, IX ст. до н.е.) записано: “Якщо під впливом переляку нерви та кровоносні судини людського тіла закупорились, тіло заніміло, то за допомогою масажу можна його вилікувати”. У Китаї було і є нині багато шкіл, що готують фахівців з масажу не тільки з метою лікування, але й для профілактики населення країни. Техніка китайського масажу складна і різноманітна. Вона вимагає від масажиста не тільки високої кваліфікації, а й глибокого розуміння виконуваної дії. Всі ці маніпуляції виконуються за допомогою кистей рук, пальців, нігтів, а також коліном, ліктем, навіть п’яткою масажиста. З великим успіхом нині застосовується масаж під час підготовки та участі у змаганнях китайських спортсменів.

Великий досвід нагромадили медичні школи Індії, Непалу, Цейлону щодо використання масажу при укусах змій, втомі, травмах, ударах, вивихах, переломах, розтягненнях тощо. Докладно масаж описаний у стародавній китайській книзі “Аюр-Веда” (“Знання життя”, 1600 років до н.е.). Ця книга складається з великої кількості різних медичних трактатів, зібраних у єдину систему. Вона основана на лікуванні хвороби за допомогою масажу, трав, коренів рослин, мінералів і навіть металів. Із розвитком культурного обміну масаж із Китаю поширився у Корею, В'єтнам, Японію.

З давніх часів особливо ретельно займалися вивченням призначення і техніки масажу жреці індійських храмів. Багато прийомів і систем масажу ніколи не записувалися і передавалися від батьків до дітей в усній формі. Після завоювання окремих частин Індії арабами індійський масаж наблизився до класичного. Араби також запозичили багато елементів індійського масажу. Ще 5 Розділ 1. Виникнення і розвиток масажу . за 12-15 віків до нашої ери народи Єгипту, Абіссинії, Нубії, Лівії та інших арабських держав знали і застосовували масаж із різною метою. Про це свідчать зображення на посуді, рельєфах із алебастру стародавніх папірусах. Рельєфи із алабастру з зображеннями використання елементів масажу у країнах Стародавньому Світу У ті давні віки великий вплив на культуру інших народів здійснював Єгипет. Від нього стародавні греки запозичили бані, використання мазей та розтирань. Велика увага у Стародавній Греції приділялася фізичному вихованню. Масажу навчалися у старогрецьких гімназіях ‒ школах фізичних вправ. Він був поширений під назвою “апатерапія”, що означало лікувальний, гігієнічний і спортивний масаж. Він був обов’язковим після відвідування лазні. У спеціальних салонах виконувалися гігієнічний і косметичний масажі та здійснювався догляд за шкірою обличчя і рук, а також волоссям.

Стародавній лікар Геродікос (484-425 рр. до н.е.) говорив про фізіологічний вплив масажу на організм, використання його у спорті. Ще більше розвинув теорію масажу визначний лікар Стародавньої Греції Гіппократ (459-377 рр. до н.е.). Будучи зачинателем природних засобів лікування, він говорив: “Природа виліковує хвороби, природа це хазяїн, а лікар ‒ її управитель”. З приводу послідовного лікування вивихів плеча Гіппократ писав: “Масаж може зв'язати надто розслаблений суглоб, і пом'якшити суглоб, якщо він дуже тугий”. Лікарі Стародавньої Греції запроваджували масаж у спорт, армію, школу та побут. Тоді і з'явився самомасаж, а саме масажні прийоми та маніпуляції, що проводяться на самому собі.

**Масаж загальний і самомасаж** Після завоювання Греції римляни запозичили у греків різні види мистецтв і наук. Лікарі Римської імперії почали використовувати досягнення медицини стародавнього Китаю, Індії, Єгипту, Греції. Масаж продовжував розвиватися як мистецтво лікування і засіб фізичного виховання. Для збереження здоров’я і краси римські громадяни проводили багато часу в лазнях, виконуючи гімнастичні вправи і масаж. Знамениті терми Каракали та Діоклетіана в Римі вміщували до 3500 чоловік. Можна відзначити, що розквіт мистецтва в усіх народів співпадав із загальним зростанням рівня науки і культури. На чисельних вазах, предметах повсякденного користування зображувалися прийоми догляду за тілом: обливання, розтирання, масаж, виконання фізичних вправ. З цього приводу римський історик Курцій писав: “У той час як розумова освіта юнаків проводилася батьками, суспільні гімназії турбувалися про тілесний розвиток, тому що із точки зору суспільного добробуту самою важливою метою виховання було виховати для держави нове покоління, що складається із сильних, гарних, сміливих та спритних юнаків”. Велика заслуга по вдосконаленню прийомів масажу належить Клавдію Галену (біля 130-200 рр. н.е.), який визначив дев'ять видів масажу. Він радив починати процедуру із слабких розтирань, поступово підсилюючи їх і закінчувати легкими прийомами. Методика розтирання, по Галену, полягала у наступному: “Знявши одежу із хворого, тіло його розтирати сукном, потім маслом. Коли шкіра внаслідок ніжного тертя дещо почервоніє, починати розтирати сильніше і голою рукою покрите тіло маслом, але не надто сильно і не надто слабко, щоб довести тіло до розслаблення чи знемоги; у сильних молодих людей тертя може бути сильнішим. Тертя виконується сильними рухами у різних напрямках: зверху донизу, знизу вгору, поперек, горизонтально”. Крах Римської імперії мав тяжкі наслідки для народів, які її населяли.

Масаж, як засіб фізичного виховання, профілактики хвороб і лікування, занепав. Людство вступило в епоху похмурого Середньовіччя. Лише арабські, тюркські та деякі інші народи, які сповідували іслам, продовжували розвиток медицини. У Європі відродження лікувальної гімнастики та масажу розпочалося лише у XVI ст. Німецький лікар Ф. Гофман (1718 р.) та французький хірург Андре (1771 р.) започаткували впровадження масажу у хірургію та ортопедію, особливо рекомендувався він тим, хто вів малорухливий спосіб життя. Відомий французький клініцист Тіссо писав: “Розтирання ‒ лікувальний засіб, яким ми не можемо нехтувати. Якщо щоранку, лежачи у ліжку на спині і піднявши трохи зігнуті у колінах ноги, розтирати собі шлунок і живіт шматком фланелі, то цим покращується перистальтичні рухи в усіх кишках черевної порожнини. Якщо труть усе тіло, то сприяють випаруванню і кровообігу. Розтирання використовували не тільки як лікувальний засіб, але воно було, так би мовити, їхнім повсякденним засобом для збереження здоров'я”. Разом з тим загальне визнання масаж здобув у Європі лише у середині XIX ст. Велику роль у використанні його

**Виникнення і розвиток масажу** . для лікувальної та оздоровчої мети відіграв Г. Лінг (1776-1839 рр.) ‒ основоположник шведської системи масажу. У 1813 р. у Стокгольмі був створений державний інститут масажу та лікувальної гімнастики. Масаж у слов’янських народів Стародавньої Русі має свої характерні відмінності. Він нерозривно пов’язаний з використанням лазні. Кліматичні умови Півночі та середньої смуги території Русі не дозволяли робити масаж поза приміщенням. Лазні топилися березовими полінами, які дають великий жар. Використовувалися березові віники, а також настої трав, квас, хміль. У Росії у 70-і роки XIX ст. було фізіологічно обґрунтовано використання масажу і усі його прийоми були приведені до відповідної системи. Цю процедуру широко використовували у клініках (терапії, хірургії) та косметичних кабінетах. У кінці XIX ‒ початку XX ст. у багатьох розвинених країнах Європи значна частина населення залучається до занять з певних видів спорту, проводяться змагання. У журналі “Спорт” (1897 р.) описано застосування масажу велосипедистами, які брали участь у веломарафоні Москва ‒ Санкт-Петербург. Російські вчені М.Я. Мудров, С.Г. Зибелін, Н.Ф. Філатов та ін. багато писали про профілактичне значення масажу та гімнастики. Однак ця ефективна процедура була доступною лише для фінансово забезпечених верств населення. Засновником сучасного спортивного масажу вважають видатного лікаря та науковця І.З. Заблудовського, який дослідив та науково обґрунтував позитивний вплив масажу на фізичну працездатність людини (1906 р.). У 20-і роки XX ст., керуючись вченням Сєченова, радянські вчені фізіологічно обґрунтували позитивний вплив застосування масажу при різних захворюваннях. А.Є. Щербак, О.Р. Киричинський, А.Ф. Вербов, І.М. СаркізовСеразіні та інші зробили великий вклад у вирішення методичних та організаційних питань з використання класичного масажу не лише в медицині, але й у спорті. На сьогоднішній день масаж, як засіб профілактики та боротьби із втомою, широко використовуватися серед різних верств населення.