**История массажа**

Массаж – это способ лечения и предупреждения болезней. Его суть заключается в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа. Массаж в основном делают руками, но существует и аппаратный массаж, проводимый при помощи специальных инструментов. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Его применяют как в профилактических целях – для общего укрепления организма, так и в различных областях медицины: хирургии, ортопедии, гинекологии, терапии, неврологии и др. Лечебный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода, а может применяться в сочетании с другими методами лечения. Но применять массаж в лечебных целях можно только по назначению врача.

С помощью массажа можно снять усталость, а можно подготовиться к большим физическим нагрузкам, поэтому массаж необходим спортсменам, а также людям тех профессий, для которых характерны значительные физические и умственные нагрузки. Широко применяется массаж в гигиенических и косметических целях.

Массаж показан всем здоровым людям, но в зависимости от возраста и реактивности нервной системы подход к каждому пациенту должен быть строго дифференцированным. Для пожилых и ослабленных людей сеанс массажа должен быть менее длительным и интенсивным; не все массажные приемы им показаны.

Еще в глубокой древности массаж был известен как лечебное средство. Массаж применяли первобытные люди. Очевидно, поглаживание, растирание, разминание больного места поначалу было чисто инстинктивным. Его делали на самых ранних этапах развития народной медицины. - Установлено, что много веков назад массаж применяли как лечебное средство народы, живущие на островах Тихого океана.

Интересна история возникновения слова “массаж”. Так, одни авторы считают, чточшо произошло от арабского “mass” или “masch” – “нежно надавливать, касаться”, другие – от греческого “masso” – “сжимать руками”, третьи – от латинского “massa” – “прилипающее к пальцам”.

С самых древних времен массаж являлся частью врачебного искусства.

Приемы массажа первыми описали индийцы и китайцы.

В Китае применять массаж стали в третьем тысячелетии до нашей эры. Там его использовали для лечения ревматических болей, вывихов, снятия усталости, спазм мышц и пр. При этом, делая массаж, китайцы растирали руками все тело, сдавливая нежно мышцы и производя особые подергивания в сочленениях. При подергивании был слышен треск.

В одном из медицинских трактатов Древней Индии, известном под названием “Аюрведы”, подробно описаны приемы массажа, применяемые индийцами при различных заболеваниях.

При этом происходило разминание всего тела – с верхних конечностей до стоп. Индийцы первыми соединили паровые бани с массажем. При массаже в бане на раскаленные железные плиты лили некоторое количество воды, которая, испаряясь, проникала в кожу каждого находящегося в помещении. Когда тело человека достаточно увлажнялось, массируемого растягивали на полу, и двое слуг, по одному с каждой стороны, с различной силой сжимали расслабленные мышцы конечно-стей, а затем массировали живот и грудь. После этого человека переворачивали и делали массаж на задней поверхности тела.

Как в Индии, так и в Китае массаж выполнялся священнослужителями. Кроме того, в этих странах были созданы школы, в которых обучали приемам массажа.

В Древнем Китае были заложены истоки профилактической медицины. Там практически во всех провинциях были созданы врачебно-гимнастические школы, в которых занимались подготовкой врачей, в совершенстве владевших приемами массажа и лечебной гимнастики.

Делали примитивный массаж и в странах Америки и Африки. Туземцы при многих болезнях применяли простейшие массажные приемы.

Применялся массаж и в Древнем Египте, Абиссинии, Ливии, Нубии. Он был известен в этих странах еще за 12 веков до н. э. В Египте массаж сочетали с воздействием бани. Из бани никто не выходил, не подвергшись массажу. Распаренного человека растирали, растягивали, мяли, давили на всевозможные лады руками различные части тела. Массировали все суставы. Первоначально массировали человека спереди, а затем сзади и с боков. Отдельно массировали руки: их сгибали, растягивали различные суставы всей руки, затем каждого пальца в отдельности, потом переходили на предплечье, плечо, грудь, спину, сгибая их в различные стороны. Кроме сгибания, растяжения и массажа суставов, применяли разминание ч растирание всех остальных мышц.

Судя по изображениям, сохранившимся на древних барельефах и на некоторых египетских папирусах, можно сделать вывод о том, что ассирийцы, персы, египтяне не только были знакомы с массажем, но и применяли его с лечебной целью. Так, при раскопках могилы египетского полководца был обнаружен папирус с изображением основных приемов массажа: поглаживания икроножной мышцы, растирания стопы, поколачивания мышц спины и ягодичных мышц.

Из Египта массаж получил широкое распространение в Древней Греции, где в сочетании с гимнастикой занял важное место в искусстве лечения болезней. Массаж считался одним из основных элементов греческой медицины. Его применение было обязательным.

В “Одиссее” Гомера рассказывается о том, как Цирцея в бане умащивала Одиссея маслами и растирала его мазями, а женщины разминали тела воинов перед сражениями. На старинном барельефе, изображающем Одиссея, показаны приемы массажа, применяемые древними греками. Такие известные греческие врачи, как Геродикос, Гиппократ и другие, в своих трудах также подробно описывали многие приемы массажа. Массаж в те времена использовался с гигиенической и лечебной целями (при заболеваниях суставов и вывихах).

Гиппократ (459-377 гг. до н. э.) опытным путем проверил все теоретические положения о массаже. В своих трудах он писал: “...сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивания или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани”.

Во времена императора Юлиана массаж был также широко распространен. Массаж в Древней Греции проводился в банях в сочетании с телесными упражнениями активного или пассивного характера, натиранием маслами и мазями.

В Древней Греции придавали массажу большое значение и считали, что его нужно применять не только в медицине, но и в быту и спорте, внедряли его в школе и армии. Там существовали специальные салоны по уходу за кожей лица и рук, в которых проводились гигиенический и косметический массажи.

В Древнем Риме, как в свое время в Китае и Индии, были открыты школы массажа. Их основали греческие врачи – Асклепиад и его ученики. Асклепиад делил массаж на сухой и с маслами, сильный и слабый, кратковременный и продолжительный; Цельс рекомендовал растирания для удаления отложений и отеков; знаменитый Гален установил девять видов массажа и описал их методику.

В римских банях (термах) широко применялся массаж – там были комнаты, специально предназначенные для массажа. В них рабы разминали и растирали тела купающихся. Перед массажем римляне проделывали ряд гимнастических упражнений. После этого все тело массировалось и натиралось маслами. Благодаря римлянам массаж стал частью системы военного и физического воспитания.

По свидетельству Плутарха, великий полководец Рима Гай Юлий Цезарь постоянно пользовался массажем, используя для этого специально обученных рабов-массажистов.

Восточная медицина достигла наибольшего расцвета в X-XI вв. В это время много внимания уделялось разработке новых методов лечения и предупреждения различных заболеваний. В известных трудах Авиценны “Канон врачебной науки” и “Книга исцеления” даны рекомендации, касающиеся гигиены тела, использования с лечебной целью минеральной воды, подробное описание приемов массажа.

Очень широко бани и массаж применялись в Турции и Персии. Школа восточного массажа отличалась от школы Древней Греции и Рима. Отличие состояло в том, что турки массировали подобно египтянам и африканцам: растирали и давили пальцами, перетирали ткани. Массаж делался в банях в отдельной сухой и нагретой комнате. Специалисты восточного массажа работали руками и ногами, уделяя основное внимание растираниям и движениям в суставах.

В Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж. К ним относились поколачивания, растирания веником, активные движения. У древних славян эта форма массажа называлась “хвощением”, она была описана в летописях.

Славяне при ревматических болях и при травмах растирали суставы и разминали мышцы и другие части тела. Они при этом втирали различные мази, приготовленные на основе различных трав и кореньев. Вымывшись, они переходили в сильно нагретую паровую комнату, и там банщик хлестал их березовым веником, предварительно распаренным в горячей воде, затем растирал их, потом окатывал поочередно несколькими ведрами теплой и холодной водой все тело с головы до ног. Сильное хлестание веником можно представить не чем иным, как энергичным растиранием. Кроме того, веником проводилось скобление и растирание всего тела сверху вниз. Такой двойной прием обеспечивает закаливание, возбуждает кожу и предохраняет от заболевания при погружении в снег или ледяную воду после бани.

В то время, когда на Востоке процветала наука, в Европе практически не применялись массаж и физические упражнения. В это время на Западе царило средневековье, господствовали власть церкви и ее догмы. Идеи умерщвления плоти и аскетизма не могли способствовать расширенному'применению массажа. Массаж проводился различными шарлатанами, в то время как ученые занимались алхимией, поисками философского камня, бредили эликсиром жизни.

Лишь в эпоху Возрождения возник интерес к гимнастике и массажу. Это произошло в XIV-XV вв. после появления работ по анатомии Монди де Сиучи. Европейские врачи начали анализировать и развивать труды врачей Древней Греции и Древнего Рима. Стал возникать некоторый интерес к лечебной гимнастике и массажу. Были написаны книги о банях и телесных упражнениях древних греков и римлян.

Развитию медицинской науки в эпоху Возрождения способствовали бельгийский анатом Андреас Везалий (1514-1564 гг.) и английский врач Уильям Гарвей (1578-1657 гг.). Андреас Везалий по праву считается создателем анатомии как науки, поскольку он одним из первых описал многие органы человека. Гарвей внес огромный вклад в физиологию, открыв и описав систему кровообращения.

Знаменитый Меркулиус собрал всю литературу того времени по массажу и гимнастике и написал известное сочинение “Искусство гимнастики”, в котором опйсай три вида растирания: слабое, сильное и среднее. Кроме того, автор снабдил свое издание иллюстрациями и подробными методическими указаниями. После публикации трактата Джованни Борелли “Движение животных” массаж стал развиваться быстрыми темпами. В нем Борелли показывает физиологический путь изучения движения. Фуллер в книге “Медицинская гимнастика” пытался объяснить процесс действия массажа на организм человека физиологическими процессами.

В 1771 г. Андре опубликовал двухтомник по ортопедии, где подробно рассказал о массаже. Немецкий ученый Гофман написал объемный труд, состоящий из девяти томов: “Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней”. В этом произведении Гофман широко пропагандирует массаж, рекомендует пользоваться приемами растирания.

В 1780 г. появилось сочинение знаменитого французского клинициста Клемана Жозефа Тиссо “Медицинская и хирургическая гимнастика”. В этой работе он приводит многочисленные данные о том, насколько эффективным оказывался массаж, применяемый в гимнастике и хирургии. Он писал, что “движение может часто заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение”. Самым действенным приемом массажа он считал растирание, рекомендуя два способа: сухое и влажное. При этом подробно описывал методику проведения приемов: “Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличивается перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья”.

Методическое обоснование лечебного массажа дал основатель “шведской” системы гимнастики Генрих Линг (1776-1839 гг.). Пропагандировать массаж он стал после того, как сам убедился в его эффективности. Получив в сражении ранение плечевого сустава, осложнившееся нарушением подвижности руки, Линг занялся фехтованием и начал постоянно применять массаж. Через некоторое время функции руки практически восстановились. Вдохновленный происшедшим с ним, Линг стал разрабатывать методы гимнастики и массажа.

После многочисленных исследований он опубликовал научный труд “Общие основы гимнастики”, в котором писал, что “массаж является составной частью всевозможных видов движения, оказывающих свое благотворное влияние на человеческий организм”. Также Линг придавал большое значение массажу в системе врачебной гимнастики. Он считал массаж очень эффективным средством в борьбе с утомлением, подчеркивал его лечебное действие при двигательных расстройствах, возникающих в результате травм, а также при хирургических заболеваниях и болезнях внутренних органов.

Некоторые ученые считают, что Линг в своем трактате не дал четкой классификации и достаточного научного обоснования приемов массажа. Однако, несмотря на это, труд Линга сыграл значительную роль в том, что массаж получил в Европе широкое распространение.

Со временем массаж и лечебная гимнастика начинают использоваться на всех континентах. В XIX в. во Франции, Германии, Англии и других странах появляются многочисленные труды о массаже и о результатах его применения при лечении различных болезней. Этому способствует развитие таких наук, как биология, анатомия, физиология.

До XIX в. не было научного обоснования массажа, и только в семидесятых годах в Европе и в России появились первые клинические и экспериментальные работы по массажу.

В них были заложены основные принципы научного обоснования влияния массажа на организм человека, описывались и приводились в систему приемы массажа, были разработаны рекомендации для его проведения, четко оговаривались все показания и противопоказания.

Польза физического воспитания признается в большинстве стран. Спорт и физическая культура становятся признанной государственной необходимостью. Особенно быстро начинает развиваться спортивный массаж, являющийся успешным средством для подготовки спортсменов к соревнованиям и быстрого снятия утомления. Появляется множество работ, в которых научно обосновывается методика и показания к применению массажа в зависимости от вида спорта.

Большой вклад в разработку методики проведения лечебного массажа внесли русские ученые М. Я. Мудров, А. А. Остроумов, В. А. Манассеин, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов, В. И. Заблудовский, И. М. Саркизов-Серазини и многие другие.

Еще в Индии и Китае, Древней Греции и Риме массаж широко использовался в системе физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов. Римляне и греки выделяли такие виды массажа, как предварительный (выполняемый перед выходом атлета на арену), тренировочный, восстановительный (для снятия утомления).

В конце XIX – начале XX в. во многих развитых странах Европы начались активные занятия физическими упражнениями, проводились состязания по многим видам спорта. В журнале “Спорт” (1897 г.) описывалось применение массажа велосипедистами, участвующими в пробеге Москва-Петербург. Спортсменам массировали ноги, руки и грудные мышцы.

На Олимпийских играх в Париже (1900 г.) американцы использовали массаж при подготовке спортсменов к соревнованиям.

И. В. Заблудовский (1906 г.) заметил, что массаж способствует повышению работоспособности спортсменов. Французский физирлог Р. Коста (1906 г.) дал физиологическое обоснование и методику спортивного массажа. В 1907 г. русские спортсмены (конькобежцы и велосипедисты) применяли массаж и самомассаж ног. В 1912 г. шведы и финны уже имели в составе олимпийской команды штатных массажистов.

У нас в стране спортивный массаж стал широко развиваться с 1923 г., когда курс массажа начал преподаваться в Московском институте физкультуры И. М.

Саркизовым-Серазини. В 1928 г. в Московском институте физкультуры была создана кафедра ЛФК, что положило начало подготовке кадров по ЛФК и массажу.

Для внедрения массажа в спортивную практику много сделано И. В. Заблудовским, И. П. Калистовым, В. К. Крамаренко, И. М. Саркизовым-Серазини и др. В последние годы научной разработкой и внедрением спортивного массажа занимается кандидат медицинских наук В. И. Дубровский. Методики массажа, разработанные им, нашли широкое применение не только в нашей стране, но и за рубежом.