

**Методические рекомендации для иностранных студентов 6 курса
лечебного ф-та к освоению темы «ОСНОВЫ МАССАЖА И ЕГО ВИДЫ»
(4 часа)**

Цель: выработка навыков устной речи.

I. Предтекстовые упражнения

Задание 1. Прочитайте слова и словосочетания, которые вы встретите в тексте. Запишите их.

<i>Воздействие</i>	– действие с целью, влияние;
<i>рефлексотерапия</i>	– лечение на основе раздражения определённых зон поверхности тела;
<i>мануальная терапия</i>	– терапия, проводимая с помощью рук;
<i>рефлексогенная зона</i>	– область тела с рецепторами одного типа;
<i>совершенствование</i>	– развитие, улучшение результата;
<i>периостальный</i>	– связанный с надкостницей;
<i>массажёр</i>	– прибор для массажа;
<i>массажист</i>	– человек, который делает массаж.

Задание 2. Прочитайте словосочетания в быстром темпе. Следите за ударением.

Механическое воздействие, специальные аппараты, опорно-двигательный аппарат, вибрационный аппарат, восстановительное лечение, интенсивность лекарственной терапии, болеутоляющие средства, миорелаксирующие и противоаллергические средства, рефлексотерапия, косметический массаж, гигиенический массаж, сегментарно-рефлекторный массаж, соединительнотканый массаж, преждевременное старение, косметические недостатки, спортивно-физкультурная практика, физическое совершенствование, кожно-висцеральные рефлексы, функциональное состояние организма, рефлексогенная зона, акупрессура, успокаивающий эффект.

Задание 3. а) Прочитайте слова. Определите, от каких слов они образованы.

Опорно-двигательный, болеутоляющий, миорелаксирующий, противоаллергический, рефлексотерапия, самомассаж, преждевременный, соединительнотканый, периостальный.

б) От данных глаголов образуйте имена существительные при помощи суффиксов *-ение*; *-ание*.

Изменять, укреплять, сохранять, поглаживать, предупреждать, утомлять, восстанавливать, растирать, разминать, выступать, закреплять, применять.

Задание 4. Соедините два одинаковых по смыслу словосочетания союзом *ИЛИ*.

- зультатов).
5. Лечебный массаж применяется при (различные заболевания и травмы).
 6. Самомассаж применяют при (комплексное лечение некоторых травм).
 7. Массаж применяется с целью (восстановительное лечение).
 8. При (заболевания опорно-двигательного аппарата) применяют самомассаж.

II. Притекстовые упражнения

Задание. Прочитайте текст. Выделите главную мысль каждого абзаца.

ОСНОВЫ МАССАЖА И ЕГО ВИДЫ

Массаж – метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приёмов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека, которое производится руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

Массаж как часть комплексного восстановительного лечения заболеваний нервной системы, внутренних органов, а также заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата позволяет уменьшить интенсивность лекарственной терапии, особенно количество болеутоляющих, миорелаксирующих и противоаллергических средств.

Массаж хорошо сочетается с физическими упражнениями, рефлексо-, физиотерапией и мануальной терапией.

Различают гигиенический (общий и локальный); спортивный; лечебный (общий и локальный); косметический массаж и самомассаж.

Гигиенический массаж является активным средством укрепления здоровья, сохранения нормальной деятельности организма, предупреждения заболеваний. Его чаще всего применяют в форме общего массажа.

Одним из видов гигиенического массажа является косметический массаж; его цель – уход за нормальной и поражённой кожей, предупреждение её преждевременного старения, избавление от различных косметических недостатков (рубцовые изменения и др.).

Спортивный массаж применяется в спортивно-физкультурной практике с целью физического совершенствования спортсменов, а также для быстрого снятия утомления и восстановления сил во время спортивной тренировки, соревнований, перед подготовкой к спортивному выступлению. Спортивный массаж проводят по специальной методике.

Лечебный массаж применяется при различных заболеваниях и травмах.

Сегментарно-рефлекторный массаж – один из методов воздействия на рефлекторные зоны поверхности тела. При воздействии специальными массажными приёмами на сегменты спинного мозга возникают так называемые кожно-висцеральные (внутренние) рефлексy, вызывающие изменения деятельности внутренних органов и кровообращения в них. Действие сегментарно-рефлекторного массажа основано на раздражении

кожных рецепторов. Реакция на него зависит от интенсивности, продолжительности, площади и места воздействия, а также от функционального состояния организма.

В зависимости от приёмов различают сегментарный, соединительнотканый, периостальный и другие виды сегментарно-рефлекторного массажа. Их применяют с лечебной целью.

Точечный массаж является этапом лечебного массажа. При точечном массаже механическому воздействию подвергается ограниченный участок кожи – рефлексогенная зона, имеющая связь с определённым органом или системой. Точечный массаж и пальцевое давление (акупрессура) влияют не только на рефлексогенную зону кожи, но и на подлежащие ткани (подкожную клетчатку, мышцы, надкостницу, нервы, кровеносные и лимфатические сосуды). Чем сильнее воздействие на них, тем больше импульсов поступает в ЦНС и тем мощнее реакция. Это положение вошло в основу управления реакциями – возбуждающего (стимулирующего) и успокаивающего (тормозного) методов точечного массажа и акупрессуры.

Точечный массаж и акупрессуру следует сочетать с общим (лечебным массажем) и физическими упражнениями для закрепления полученных положительных результатов.

Самомассаж – одно из средств ухода за кожей при комплексном лечении некоторых травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Самомассаж применяют перед стартом, после соревнований (для снятия утомления), в саунах и т.п. Самомассаж проводится самим больным (спортсменом) и может быть как общим, так и локальным. Самомассаж проводят различными массажёрами, щётками, вибрационными аппаратами и др.

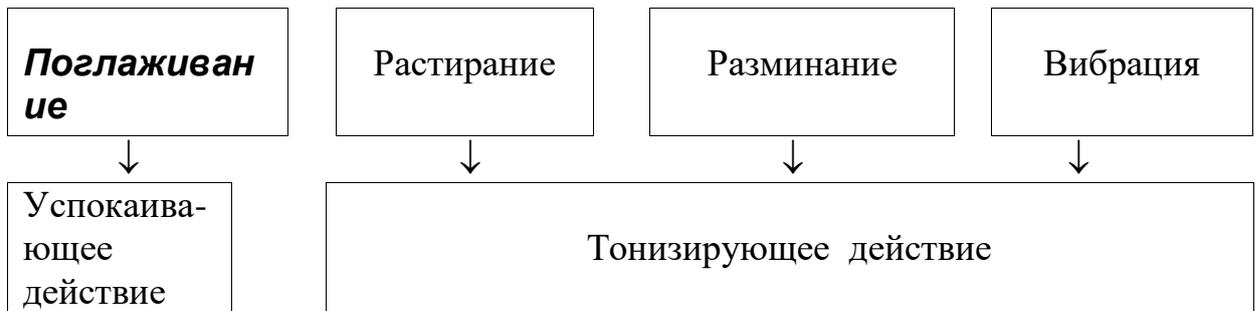
Способы массажа. Различают аппаратный и ручной массаж. Их сочетанное применение называется комбинированным массажем.

Техника массажа. На поверхность тела воздействуют различными способами (специальными приёмами). Каждый такой приём выполняют в определённой последовательности, он вызывает различные изменения в нервной, мышечной и других системах. Каждый организм по своему реагирует на них. Результаты массажа зависят от пола, возраста, функционального состояния пациента.

В зависимости от использованных приёмов, их силы и длительности воздействия можно получить тонизирующий или успокаивающий эффект.

Массажные приёмы и реакция организма пациента на их применение.

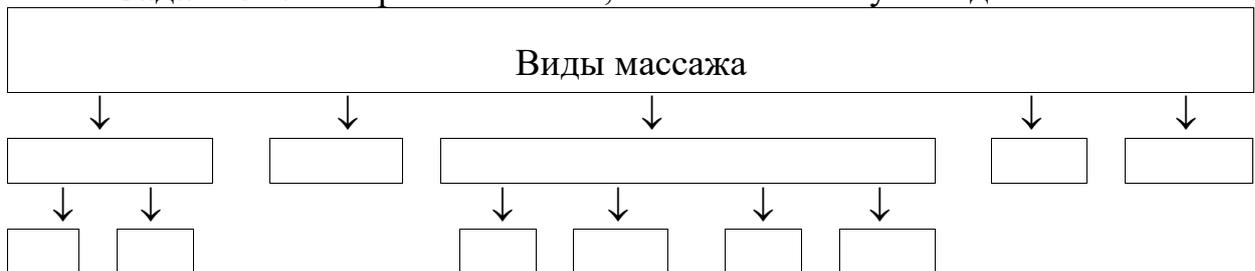




III. Послетекстовые упражнения

Задание 1. Задайте друг другу вопросы по тексту. Запишите ответы.

Задание 2. Опираясь на текст, заполните схему «Виды массажа».



Задание 3. Посмотрите текст ещё раз и заполните таблицу.

Виды массажа	Применение
1.	
2.	
3.	

Задание 4. Используя заполненные вами схему и таблицу, расскажите о видах массажа. Используйте грамматические конструкции:

(что) представляет собой (что?)

различают (что?)

применяется при (чём?) с целью (чего?)

Задание 5. Используя схему, данную в конце текста, расскажите о массажных приёмах. Используйте следующие модели:

- выделяют (что?)

- (что?) оказывает (какие действия?)

Задание 6. Подготовьте монологическое высказывание по теме «Основы массажа и его виды».