

ЗНАЧЕННЯ РІЗНИХ СИСТЕМ І МЕТОДІВ САМОМАСАЖУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

Єфіменко П.Б.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. У статті висвітлено, що повсякденне навчальне й побутове навантаження на організм студента, негативно відбивається на стані його здоров'я. Визначено, що одним з ефективних засобів профілактики патологічного стану та покращення здоров'я є різні системи й методи самомасажу. Представлено коротку характеристику найбільш розповсюджених систем і методів самомасажу. Доведено, що кожна з них має ефективну дію для рішення конкретних завдань.

Ключові слова. Погіршення витривалості, адаптаційні можливості організму, системи й методи самомасажу.

Аннотація. В статті вказано на те, що ежедневная учебная и бытовая нагрузки на организм студента, отрицательно отражаются на состоянии его здоровья. Определено, что одним из эффективных средств профилактики патологического состояния и улучшения здоровья являются различные системы и методы самомассажа. Представлена краткая характеристика наиболее распространенных систем и методов самомассажа. Обосновано, что каждая из них имеет эффективное действие для решения конкретных задач.

Ключевые слова. Ухудшение выносливости, адаптационные возможности организма, системы и методы самомассажа.

Abstract. In the article it is indicated on that daily educational and domestic loadings on the organism of student, negatively affects the state of his health. Certainly, that one of effective facilities of prophylaxis of pathosis and improvement of health are the different systems and methods of self-massage. Short description of the most widespread systems and methods of self-massage is presented. It is certain that each of them has an effective action for the decision of concrete tasks.

Keywords. Worsening of endurance, adaptation possibilities of organism, systems and methods self-massage.

Вступ. Щоденне поточне навантаження студентів пов'язане з перебуванням у навчальному закладі, побутовими проблемами, особливо у тих, хто мешкає в гуртожитку, накладає на їхній молодий організм доволі значне навантаження. Поточні стресові ситуації, неминуче психологічне напруження у сесійний період навчального року, сприяють зниженню рівня витривалості організму і як наслідок, послаблення адаптаційних можливостей організму студентів.

На цьому фоні, передусім взимку, з'являється схильність організму студента до простудних та вірусних захворювань органів дихальної системи, порушується артеріальний тиск, виникають психологічні розлади. Подібна ситуація, як правило, призводить до падіння працездатності як загальної, необхідної для виконання певної роботи у звичайних умовах, так і професійної, потрібної для опанування майбутньою професією. Усе це вказує на необхідність застосовування певних засобів попередження відхилень стану організму від норми. А при перших

ознаках подібного патологічного стану, вживати заходи до його відновлення й зміцнення.

Подібними заходами є заняття фізичною культурою. Вважається, що чим вище фізичний стан організму людини, тим кращою є його опірна функція, а значить вищими є адаптаційні можливості. Фізична культура вміщує багато засобів збереження та відновлення працездатності організму, серед яких провідне місце належить масажу і одній з його форм – самомасажу.

Метою нашого дослідження було виявити ефективність вибіркового оздоровчого використання різних систем і методів самомасажу залежно від певних побутових умов та періоду навчального року студентів.

Завданнями дослідження було:

1. Провести моніторинг найбільш поширених серед різних верств населення систем і методів самомасажу, що поєднують ефективність дії та простоту в опануванні.

2. Виявити можливість вибіркового використання різних систем і методів самомасажу студентами протягом поточного навчального року.

Матеріали і методи дослідження.

На сьогоднішній час існує багата кількість рекомендацій щодо викорис-

тання самомасажу. Найчастіше він пропонується за однією якоюсь системою або методом [1, 4, 5]. Останнім часом в різноманітних літературних джерелах усе частіше з'являються розробки комплексного застосування одночасно кількох систем ручного або апаратного методів [3]. Серед них є й такі методики, що вимагають певного часу на практичне засвоєння, що сприяє втраті бажання до подальшого опанування ними. До того ж, кожен з фахівців, які займаються розробкою рекомендації до застосування самомасажу у своїй оздоровчій діяльності мають своє уявлення про перевагу тієї або іншої системи. Тому для підтримання інтересу до них серед великої кількості необхідно вибрати ті, які мають бути ефективними й не потребують багато часу на практичне застосування.

Так, для проведення самомасажу за класичною системою, який виконують руками, для опрацювання окремих частин тіла необхідно прийняти певне вихідне положення, яке сприятиме максимальному розслабленню м'язів масажованої ділянки. Дія такої процедури на організм людини ґрунтується на традиційних чинниках: механічному, нервово-рефлекторному та гуморальному [2]. Позитивною особливістю класичного самомасажу є те, що він сприймається тим, хто його

виконує не пасивно як звичайний масаж, а активно.

Тут відбувається протидія м'язів руки, що масажує та масажованої ділянки тіла. При цьому власні відчуття дають можливість точно спрямовувати дію масажних прийомів і точно коректувати дозування їх інтенсивності. Подібні маніпуляції сприймаються організмом, ще й як додаткове фізичне навантаження, позитивно впливаючи на його фізичну витривалість, одночасно тренуючи координаційні можливості людини, яка їх виконує [4]. Ця система потребує певного часу для опанування технікою проведення окремих масажних прийомів [1, 3].

Механічний або інструментальний самомасаж масажером-доріжкою також вимагає прийняття певного положення тіла для розслаблення м'язів, які необхідно масажувати, але практично не потребує часу на опанування технікою опрацювання. Достатньо лише одного разу побачити його проведення на комусь, або мати перед собою малюнок із зображенням опрацювання різних частин тіла. Тут, так само як і при ручному самомасажі, додатково здійснюється протидія м'язів рук і тулуба. Цікавим доповненням до такого самомасажу є рушник згорнутий у смужку завширшки 10—15 см. Така процедура також ґрунтується на дії трьох

чинників її впливу на організм людини [4].

Аурикулярний самомасаж, що полягає в розтиранні кінчиками пальців вушної раковини за певною послідовністю не потребує якогось особливого положення тіла. Його проводять сидячи або стоячи. Для цього необхідно побачити таку процедуру на комусь один раз, або прочитати як її проводити в методичних рекомендаціях, та мати малюнок вушної раковини із позначенням певних зон пронумерованих за послідовністю їх опрацювання. Його стимулюючий вплив на організм людини суто рефлекторний [3].

Плантарний (підшовний) самомасаж також має рефлекторний стимулюючий вплив на організм людини. Він полягає в тупцюванні підшвами стоп по спеціальному бугристому масажерові, килимку або дрібних камінцях, каштанах, тощо, насипаних у невеликий лоток. Зовсім не потребує часу на опанування. Як варіант, може бути рекомендований у вигляді ходіння босими ногами на пляжі по гальці або піску або інших місцях, де не можна поранити підшви ніг [3, 4].

Результати дослідження та їх обговорення.

Прийняти участь в проведенні нашого дослідження виявили бажання 23 студента IV курсу Харківської державної

академії фізичної культури, різних напрямів підготовки які вивчали дисципліни з масажу й мали певну підготовку проведення окремих масажних прийомів. З них було створено дві групи спостереження: група I – 11 студентів, група II – 12 студентів. Усі студенти добре знали один одного й мали можливість постійно спілкуватись між собою.

Дослідження полягало в тому, що першій групі спостереження давалось завдання № 1, згідно якого протягом дня пропонувалось використовувати у своєму побуті комплекс комбінованого самомасажу за такою послідовністю. Вранці, проведення таких гігієнічних процедур як вмивання та миття рук, рекомендувалось одночасно тупцюючи босими ногами на масажному килимку або лоточку з камінцями або каштанами чи морською сіллю. Після цього протягом 3 - 4 хвилин пропонувалось проведення самомасажу спини та шиї масажером «доріжкою». Самомасаж вушних раковин студенти проводили у другій половині дня 1 – 2 рази витрачаючи 2 - 2,5 хвилини на кожну процедуру.

Другій групі спостереження було запропоновано завдання № 2, де один раз на день, у зручний час, слід проводити класичний оздоровчий самомасаж: попереку (1 - 1,5 хвилини); сідниць (1 - 1,5

кожна); стегон з колінними суглобами (1,5 - 2 хвилини на кожне); передньої поверхні тулуба (1,5 - 2 хвилини); плечей (1 - 1,5 хвилини кожне).

Запропонований самомасаж рекомендувалось проводити кожного дня протягом двох тижнів. Після цього групи спостереження обмінювались завданнями які виконували наступні два тижня. Подібний розподіл завдань, на наш погляд, вносив у хід дослідження певну інтригу й сприяв збільшенню зацікавленості.

При підведенні підсумків проведеного дослідження виявилось, що четверо студентів за різних причин відмовились від дослідження. Іншим учасникам пропонувалось оцінити кожну проведену на собі процедуру з розрахунку загальної кількості 10 балів. Результати оцінювання кожної системи та методу самомасажу відображено в таблиці 1.

Як видно з таблиці, найбільш трудомістким визнано ручний класичний самомасаж. У той же час за думкою більшості студентів він є найбільш ефективним для профілактики патологічних станів органів дихання у холодну пору року. Масажер «доріжка» за всіма показниками знаходиться на другому місці. Стосовно аурікулярного і плантарного самомасажу, то за ефективністю власних відчуттів на собі вони поступаються ін-

шим. Але доступність, простота й можливість використання у будь яких умовах аурикулярного самомасажу, схиляє біль-

ше ніж інші системи й методи до регулярного застосування для попередження ознак сонливості та втоми протягом дня.

Таблиця 1.

Результати оцінювання студентами проведених систем і методів самомасажу з загального розрахунку 10 балів

№ з/п	Зміст запитання	Об'єкт запитання у сумі 10 балів			
		Самомасаж аурикулярний (середній б.)	Самомасаж плантарний (середній б.)	Масажер «доріжка» (середній б.)	Самомасаж класичний (середній б.)
1.	Про рівень трудомісткості систем і методу самомасажу	0,6	–	2,1	7,3
2.	Про рівень усунення відчуття сонливості	1,7	2,1	3,2	3
3.	Про рівень усунення відчуття втомленості	1,9	2,1	3	3
4.	Про ефективність усунення симптомів бронхітів (кашель)	–	–	2,3	7,7

Заключна індивідуальна бесіда з кожним учасником проведеного дослідження виявила бажання 11 студентів продовжувати використання самомасажу в своєму побуті на далі. Шестеро з яких були схильні до проведення аурикулярного та плантарного самомасажу; двоє – класичного самомасажу у комбінації з масажером «доріжкою», троє планували використовувати усі запропоновані варіанти за своєю власною послідовністю.

Висновки.

1. За результатами вивчення літературних джерел було виявлено чотири

найбільш розповсюжені системи й методи самомасажу, серед яких були не

тільки прості в опануванні, а й такі, що вимагали певної технічної підготовки.

2. Проведене дослідження дозволило виявити певні сторони застосування різних систем і методів, що сприяло зацікавленості студентів у регулярному диференційованому проведенні самомасажу.

3. Отримані дані дають підставу до надання рекомендації до повсякденного застосування залежно від власних потреб організму студентів різних навчаль-

них закладів в межах здорового способу
життя.

Література:

1. Бирюков А.А. Самомасаж для всех и каждого / А.А. Бирюков. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 с.
2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
3. Єфіменко П.Б. Самомасаж у комплексі засобів здоров'язберігаючих технологій у студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко / Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна № 1109 серія «Валеологія: сучасність і майбутнє» випуск. 17 // Сб. наук. праць.- Харків, 2014.- С. 72-76.
4. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента:

навчальний посібник / О.П. Каніщева. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.

5. Тюрин А. Самомасаж / А. Тюрин. – СПб: Питер Пресс, 1997. - 224 с.

Інформація про автора:

Єфіменко Павло Богуславович – канд.пед. наук, професор кафедри фізичної реабілітації і рекреації, Харківської державної академії фізичної культури, т. 0677231017
e-mail: pavlo748@gmail.com