

## ВЗАЄМОМАСАЖ У КОМПЛЕКСІ ЗАСОБІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТІВ

Каніщева О.П.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

**Анотація.** Виявлено, що у студентів під впливом значного фізичного й розумового навантаження зменшуються показники адаптаційних можливостей організму. Визначено що для покращення цих показників, необхідно прийняття певних заходів, спрямованих на укріплення серцево-судинної системи. Визначено, що на рівні з самостійними заняттями фізичною культурою, такими заходами є масаж тулуба й комірної зони.

**Ключові слова.** Адаптаційні можливості, самостійні заняття, фізична культура, масаж тулуба.

**Аннотация.** Вывявлено, что у студентов под воздействием значительной физической и умственной нагрузки уменьшаются показатели адаптационных возможностей организма. Определено что для улучшения этих показателей, необходимо принятие определенных мер, направленных на укрепление сердечнососудистой системы. Вывявлено, что наравне с самостоятельными занятиями физической культурой, дополнительными мерами есть массаж туловища и воротниковой зоны.

**Ключевые слова.** Адаптационные возможности, самостоятельные занятия, физическая культура, массаж туловища.

**Abstract.** It is exposed, that for students the indexes of adaptation possibilities of organism diminish under act of the considerable physical and mental loading. It is certain that for the improvement of these indexes, acceptance of certain measures, directed on strengthening of the heart and vascular system is needed. It is exposed, that equally with independent employments by a physical culture, additional measures is a massage of trunk and collar area.

**Keywords.** Adaptation possibilities, independent employments, physical culture, massage of trunk.

**Вступ.** Сучасні умови життя пред'являють підвищені вимоги до здоров'я студентської молоді. Майбутні фахівці повинні мати високу професійну кваліфікацію, бути здоровими, фізично витривалими і мати високу працездатність [1]. Для підвищення рівня фізичної підготовки студентів і їх адаптаційного потенціалу, а також для формування позитивного відношення до занять фізичною культурою, розробляються здоров'язберігаючі технології в системі додаткових занять фізичною культурою [3, 6].

Серед основних чинників, що впливають на стан здоров'я студентів, є адаптація їх організму до навчання і фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ). Його складовими виділяють особливості соматичного і функціонального стану організму в даному віковому періоді і його здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища і соціуму [4].

Здоров'язберігаюча технологія передбачає орієнтацію на підвищення рівня показників фізичної підготовленості студентів і адаптаційних можливостей їх організму в процесі навчання у ВНЗ за рахунок залучення до здорового

способу життя з використанням методів і засобів її реалізації, а саме самостійних занять фізичною культурою. З давніх часів ефективною й доволі розповсюдженою частиною фізичної культури людини завжди вважався масаж у будь-яких формах.

Ця процедура має потужну дію на організм людини [3]. Найбільшого ефекту людина отримує коли її проводить фахівець, який має певну професійну підготовку. Однак за його відсутності можна масажувати самого себе. Це буде самомасаж. Для його проведення достатньо опанувати найпростішими знаннями та прийомами й володіти лише необхідними методиками. Як що масаж проводити одне одному, то ця процедура вважається взаємомасажем. Для цього, також, достатньо володіти кількома лише необхідними методиками, щоб мати можливість надавати допомогу людям свого оточення: сім'я, гуртожиток, місце занять фізичною культурою, спортивний клуб, тощо [5].

**Мета дослідження:** Вдосконалити здоров'язберігаючу технологію певними формами масажу, щоб сприяти підвищенню рівня адаптаційних можливостей організму студентів.

**Завдання:**

1) провести моніторинг рівня показників фізичної підготовленості студентів;

2) виявити можливі найефективніші методики взаємного масажу в комплексі з іншими засобами оздоровлення в побут студентів, які мають різний рівень адаптаційного потенціалу свого організму.

**Матеріали та методи дослідження.** Одним з об'єктивних показників стану організму людини є рівень його адаптаційних можливостей. Адаптація означає пристосування організму людини до природних, виробничих і соціальних умов. Адаптаційні можливості представляють комплекс взаємопов'язаних показників запасу його функціональних можливостей [2, 4].

Адаптаційний потенціал вказує на рівень гармонійного стану організму студентів як баланс сталості всіх процесів, які в ньому відбуваються. Це дозволяє прогнозувати його працездатність і тривалість її підтримки на заданому рівні [2]. Нами було проведено моніторинг стану здоров'я студентів четвертого курсу факультету фізичного виховання і здоров'я людини, Харківської державної академії фізичної культури протягом 2015-2016 навчального року.

Обстежувані були розподілені на дві групи: 1) контрольна група; 2) група спостереження. Перше обстеження проведене у вересні 2015 року, друге в квітні 2016 року. За формулою розробленою Р.М. Баєвським, визначали функціональний стан організму студентів [2].

Сучасні науково обґрунтовані інноваційні здоров'язберігаючі технології, за допомогою комп'ютерної обробки отриманих даних проведеного дослі-

дження, дозволили оцінити: рівень фізичного, психоемоційного стану організму студентів і їх функціональні резерви; здійснити моніторинг стану здоров'я, працездатності і втоми студентів; вирішувати питання диференційованого підходу і вибору методів корекції стану здоров'я.

Дані цих обстежень приведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

**Дані моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів 4 курсу факультету фізичної культури і здоров'я людини ХДАФК у вересні 2015 року**

Група	Рівні адаптаційних можливостей організму студентів			
	Задовільна адаптація менше 2,1 бал.	Напруження механізмів адаптації 2,11-3,2 балів	Не задовільна адаптація 3,21-4,3 балів	Зрив адаптації понад 4,3 бал.
Контрольна	53,4 %	31,7 %	14,9 %	-
Спостереження	48,6 %	30,8%	20,6 %	-

При аналізі даних обстеження з таблиці 1, було виявлено, що незадовільна адаптація у контрольній групі спостерігається 14,9 % студентів. В той же час у обстежуваних групи спостереження її рівень склав 20,6%. Зрив адаптації у студентів в обох групах відсутній.

Після першого обстеження усім студентам було запропоновано додержуватись певної здоров'язберігаючої техно-

логії, яка вміщувала рекомендації стосовно рухового режиму: 1) ранкова гігієнічна гімнастика; 2) позаурочні заняття фізичною культурою за вибором певних видів спорту.

Додатково студенти групи спостереження отримали завдання проводити класичний взаємомасаж грудної клітки попереду і позаду, а також комірної зони за базовою оздоровчою методикою. Ма-

саж цих ділянок тіла рефлекторно стимулює функціональний стан серцево-судинної системи, що враховується формулою Р.М. Баєвського.

Студенти контрольної групи повинні були проводити класичний частковий відновлювальний взаємомасаж м'язів і суглобів, які під час фізичного навантаження виконували основну роботу характерну обраному виді спорту.

Повторне анкетування і обстеження нами проведене з тими ж студентами наприкінці навчального року в квітні місяці 2016 року. Для визначення рівня функціонального стану студентів використовувалася певна шкала, дані цих обстежень приведено в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Дані моніторингу адаптаційного потенціалу організму студентів 4 курсу факультету фізичного виховання і здоров'я людини ХДАФК у травні 2016 року**

Група	Рівні адаптаційних можливостей організму студентів			
	Задовільна адаптація менше 2,1 балів	Напруження механізмів адаптації 2,11-3,2 балів	Не задовільна адаптація 3,21-4,3 балів	Зрив адаптації понад 4,31 балів
Контрольна	54,8 %	37%	8,2%	—
Спостереження	58,6%	37,7%	3,7%	—

Аналіз таблиці 2 показав, що узагальнені показники моніторингу стану адаптаційного потенціалу організму студентів в обох групах суттєво змінились. Так показники незадовільної адаптації у контрольній групі зменшились з 14,9% до 8,2%, а в групі спостереження – з 20,6% до 3,7%. Хоча при першому обстеженні вони були значно більшими ніж у студентів контрольної групи. Збільшення по-

казників напруження адаптації в обох групах відбулося за рахунок зменшення показників не задовільної адаптації.

Дані обстеження показують, що у групі спостереження, де студенти проводили взаємомасаж тулуба й комірної зони, середній показник стану адаптаційного потенціалу організму став значно вищий, ніж у студентів контрольної групи, яким масажували м'язи, на які припадало

основне фізичне навантаження під час тренувань.

### **Висновки.**

1. Регулярні самостійні фізичні вправи є найбільш ефективним засобом підвищення витривалості організму, а так само його опірності несприятливим чинникам впливам навколишнього середовища, тобто підвищення адаптаційного потенціалу.

2. Важливим доповненням до самостійної роботи по зміцненню організму студентів є різні форми масажу і даному випадку взаємомасажу.

3. Для стимулювання опірної функції організму студентів важливим є взаємомасаж тулуба і комірної зони, які рефлекторно пов'язані з серцево-судинною системою.

Розроблена здоров'язберігаюча технологія дозволила підбирати для кожного студента індивідуально дозований оздоровчо-тренувальний руховий режим, а також певні форми класичного масажу.

### **Література:**

1. Апанасенко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Апанасенко, Л.Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17-21.
2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева – М.: Медицина, 1997. – 236 с.
3. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
4. Каніщева О.П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Каніщева О.П. – Харків, 2011.-20 с.
5. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента: навчальний посібник / О.П. Каніщева. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.
6. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. педагог. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / І.А. Салук. – Київ, 2010. – 20 с.

### **Інформація про автора:**

**Каніщева Оксана Павлівна** – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент  
Кафедра фізичної реабілітації і рекреації  
Харківська державна академія фізичної культури  
**Тел.** 0982391906