

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ САМОМАССАЖУ И ВЗАИМОМАССАЖУ В КОМПЛЕКСЕ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Канищева О. П.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Рассматривается проблема увеличения количества студентов, находящихся в донозологическом состоянии, показателем которого является уровень адаптационных возможностей организма студентов. Указывается необходимость дифференцированного подхода к повышению уровня этих возможностей. Среди существующих эффективных средств улучшения состояния организма выделяется массаж. Целью работы было найти методику быстрого освоения студентами этой процедуры в рамках учебного процесса по физическому воспитанию. В процессе изучения литературных источников был выделен целостный метод обучения, который позволяет быстро научиться выполнять массаж на себе или на ком-либо. В качестве дополнения рекомендуется применение механических массажеров. Проведенный опрос студентов указал на улучшение их работоспособности в течение учебного дня.

Ключевые слова: адаптационные возможности, дифференцированный подход, самомассаж, взаимомассаж, обучение.

Анотація. Канищева О. П. Методичні особливості навчання самомасажу та взаємомасажу в комплексі засобів підвищення адаптаційних можливостей організму студентів. Розглядається проблема збільшення кількості студентів, які знаходяться у донозологічному стані, показником якого є рівень адаптаційних можливостей організму студентів. Вказується необхідність диференційованого підходу до підвищення рівня цих можливостей. Серед існуючих ефективних засобів поліпшення стану організму виділяється масаж. Метою роботи було знайти методику швидкого засвоєння студентами цієї процедури у межах навчального процесу з фізичного виховання. У процесі вивчення літературних джерел було виділено цілісний метод навчання, який дозволяє швидко навчитися виконувати масаж на собі або на будь-кому. В якості доповнення рекомендується застосування механічних масажерів. Проведене опитування студентів виявило поліпшення їх працездатності протягом навчального дня.

Ключові слова: адаптаційні можливості, диференційований підхід, самомасаж, взаємомасаж, навчання.

Abstract. Kanishcheva O. Methodical features of teaching to the selfmassage and one other massage in the complex of facilities of increase of adaptation possibilities of organism of students. The problem of increase of amount of students is in-process examined being in the pre-nosology state of organism the index of which is a level of adaptation possibilities of organism of students. The necessity of the differentiated going is specified near the increase of level of these possibilities. A massage exudes between existent effective facilities of improvement of the state of their organism. The purpose of work was to find the methods of the rapid mastering students this procedure within the framework of educational process on physical education. In the process of study of literary sources the integral method of teaching, which allowed quickly to execute a massage on itself or on whom or, was distinguished. As addition application of mechanical massagers is recommended. The conducted questioning of students specified on the improvement of their capacity during an educational day.

Key words: adaptation possibilities, differentiated approach, selfmassage, one other massage, teaching.

Постановка проблемы. Неуклонное увеличение числа студентов, которые находятся в донозологическом, то есть в предболезненном состоянии, указывает на необходимость поиска новых эффективных оздоровительных мероприятий с дифференцированным применением средств и методов физической культуры. Дифференциация базируется на знаниях индивидуальных возможностей организма студентов, которые имеют низкие адаптационные возможности. Контроль состояния этих возможностей позволит проводить четкую индивидуальную дозировку массажных приемов относительно каждого студента. Он проводится по результатам расчетов при помощи формулы, разработанной Р. М. Баевским [1].

Средства, используемые в различных условиях, должны быть эффективными и удобными, в то же время, в овладении – легкими и простыми. Одним из таких средств коррекции состояния организма человека с низким уровнем адаптационных возможностей организма при занятиях физической культурой считается массаж. Его эффективность исторически обусловлена и подтверждена не только древними документами, но и данными научных исследований современных специалистов по массажу [7].

Связь работы с научными программами, планами, темами. Исследование проведено согласно приоритетному направлению 3.5 «Науки о жизни, новые технологии профилактики и лечения распро-

страненных заболеваний», определенному Законом Украины «О приоритетных направлениях развития науки и техники», в пределах тематического направления 3.5.29 «Создание стандартов и технологии внедрения здорового образа жизни, технологии повышения качества и безопасности продуктов питания» на тему: «Традиционные и нетрадиционные методы физической реабилитации при заболеваниях различных систем организма и повреждениях опорно-двигательного аппарата у лиц различной степени тренированности». Государственный регистрационный номер 0111U000194.

Анализ последних исследований и публикаций. Массаж является механическим раздражителем поверхностных тканей человека с целью получения определенной ответной реакции со стороны его организма [6]. Существует большое количество систем и методов массажа, направленных на улучшение общего состояния здоровья, профилактики различных заболеваний. Среди многих систем массажа выделяются классическая и сегментарно-рефлекторная системы [6]. Такая процедура выполняется специалистом или любителем, который прошел определенную подготовку и владеет многими методиками массажа. На его теоретическое и практическое усвоение требуется определенное время, которого у студента и без того не хватает. Поэтому упрощенным в освоении средством, которое наиболее отвечает нашим условиям, являются такие его варианты, как взаимо-

массаж и самомассаж.

Цель работы: представить рациональную методику овладения студентами самомассажем и взаимомассажем в комплексе средств повышения адаптационных возможностей их организма.

Задачи исследования:

1. Провести анализ существующих эффективных и доступных к бытовому применению систем массажа.
2. Определить экспресс-методику обучения взаимо- и самомассажу студентов на занятиях физическим воспитанием.
3. Внедрить само- и взаимомассаж в программу оздоровительных занятий физической культурой студентов, находящихся в донозологическом состоянии.

Изложение основного материала. Взаимомассаж – это массаж, выполняемый любителями друг другу. Для этого достаточно овладеть одной или несколькими несложными методиками, рассчитанными на бытовое применение [8]. Целью взаимомассажа является оказание определенной помощи кому-либо из окружающих в улучшении физического состояния их организма или устранении определенного не-сложного патологического состояния, где не нужно вмешательство врача.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самому себе. При его освоении, как правило, овладают ограниченным количеством отдельных методик, рассчитанных на решение какой-то одной или нескольких определенных проблем, которые наиболее часто возникают в жизни человека. Этот вариант массажа является наиболее доступным, как по времени, так и по месту его выполнения. Кроме этого, самомассаж воспринимается человеком не пассивно, как массаж или взаимомассаж, а активно [8; 9]. Это объясняется тем, что при самомассаже происходит противодействие мышц массирующей руки и массируемого участка тела. При этом собственные ощущения дают возможность точно направлять действие массажных приемов и точно корректировать дозирование их интенсивности. Подобные манипуляции воспринимаются организмом еще и как дополнительная физическая нагрузка, оказывая положительное влияние на его физическую выносливость, одновременно тренируя координационные возможности человека, который их выполняет [6].

Существуют такие методы проведения массажа: ручной, проводимый руками; аппаратный – выполнение которого осуществляется с помощью отдельных аппаратов или механических устройств – массажеров в виде различных палочек, шариков, морской галькой и др. Однако методик обучения овладению этими процедурами в рамках учебного процесса по физическому воспитанию еще не достаточно.

Использование взаимо- и самомассажа как составляющей части физического воспитания в данном случае является эффективным дополнением к занятиям двигательной активностью. При этом следует учитывать их позитивные стороны:

– проведение взаимомассажа и самомассажа не требует специального помещения и оборудования. Его проводят в свободное время и в любом месте, где можно удобно устроиться: дома, на стадионе, в спортивном зале и т. д.;

– при овладении навыками этой процедуры осваивают несложные приемы массажа и только необходимые методики применительно к личным потребностям и состоянию собственного организма или организма своего напарника, что в значительной мере упрощает сам процесс овладения процедурой.

Обучение студентов взаимо- и самомассажу нами проводилось на академических занятиях по физическому воспитанию в группах общей физической подготовки в рамках спецкурса по фитнес-аэробике с 2006 по 2008 год в Украинской инженерно-педагогической академии г. Харькова [3].

Большое значение уделялось первому занятию, которое должно было вызывать у студентов активный практический интерес к этой процедуре. Здесь в виде беседы в доступной форме, избегая специальных медицинских терминов, мы формировали общее понятие о массаже, его возможностях и назначении. В популярной форме излагался материал о его влиянии на различные процессы, происходящие в организме человека. Данная информация лучше усваивается, если она сопровождается слайдами и примерами из практики. Поэтому, при возможности, отдельные фрагменты этой процедуры демонстрировались на доступной аппаратуре: нетбук или смартфон. Обязательной являлась информация о возможных противопоказаниях к ее применению [4; 5].

На следующих занятиях затрачивалось по несколько минут на теоретические сведения в начале или в конце занятия, а также во время пауз для отдыха между различными заданиями. В начале каждого такого занятия излагалась информация о значении определенного исходного положения при проработке отдельной части тела. Учитывая то, что при проведении самомассажа студент затрачивает определенное количество энергии, мы рекомендовали использовать минимальное количество массажных приемов из числа наиболее эффективных. Выбор массируемого участка тела определяется общим физическим состоянием организма студентов или наличием определенных локальных проблемных зон.

За основу обучения брался целостный метод, который предусматривал освоение частного массажа какой-то отдельной части тела в целом. Для этого упрощалось объяснение и выполнение отдельных массажных приемов, придерживаясь принципа – постепенного проникания в глубину массируемого участка с учетом функционального назначения каждого из них. Успешному усвоению учебного материала способствовало правильное расположение группы, чтобы все хорошо видели и слышали преподавателя. Выполнил это условие, преподаватель на себе демонстрировал проведение процедуры, сопровождая показ необходимым комментарием каждого нового движения.

Особенным местом на теле человека при выполнении самомассажа является верхняя часть спины и в первую очередь лопатки и межлопаточная зона, где проведение массажных манипуляций руками самому себе практически невозможно. Здесь мы рекомендовали использование взаимомассажа или массажера-дорожки.

После овладения техникой массажа отдельных частей тела каждый студент получал инструктаж относительно проведения сеанса дифференцированного самомассажа в зависимости от собс-



твенных проблем.

В связи с тем, что в формуле определения адаптационного потенциала организма учитываются показатели состояния кардиореспираторной системы, особенное внимание уделялось взаимно- и самомассажу туловища, на поверхности которого проецируются рефлекторные зоны сердца и органов дыхания. Регулярная проработка этой части тела способствовала улучшению функционального состояния внутренних органов грудной и брюшной полостей.

Кроме классической системы массажа, мы предлагали студентам плантарный самомассаж, то есть массаж подошв стоп. Его влияние на состояние человека сводится к механическому воздействию на локальные зоны, которые определенным образом рефлекторно взаимосвязаны со всеми органами и системами человека. Массируя эти зоны, стимулируется функция как избирательно отдельных систем и органов, так в целом всего организма [2].

Для этого мы рекомендовали к применению специальные массажеры-коврики или самодельные устройства, представляющие собой небольшие коробки примерно одного размера с тонким слоем мелких камней, предварительно собранных каштанов, морской солью и т. д. Вся процедура плантарного самомассажа сводилась к топтанию босыми ногами по такому импровизированному массажеру на протяжении 2–3 минут сразу после утренней гимнастики.

Еще одна система рефлекторного самомассажа, рекомендуемая нами к применению, это аурикулярный самомассаж. По данным ведущих специалистов мира, на ушной раковине находятся биологически активные точки, топография и назначение которых аналогичны эмбриону человека, который находится в положении головы вниз. Например, мочка уха соотносится с головой, другие его зоны рефлекторно связаны с позвоночником, конечностями, органами брюшной и грудной полостей [2].

Выполнение такого самомассажа сводится к пос-

ледовательному растиранию подушечкой одного из пальцев зон, которые соответствуют центральной нервной системе и внутренним органам грудной клетки, брюшной полости и малого таза. Обучение такой манипуляции проводилось целостным методом и занимало крайне мало времени. Достаточно показать последовательность действий на себе один раз. Рекомендовали применять такой самомассаж продолжительностью 2–3 минуты во время утренних гигиенических процедур, а также при первом ощущении усталости и сонливости на протяжении дня. Это способствовало устранению этих ощущений и стимулировало организм к последующим учебным нагрузкам.

Ежемесячный опрос студентов относительно состояния их организма при условии регулярного проведения взаимно- или самомассажа показал, что в среднем у 80–85% опрошиваемых респондентов значительно уменьшилось ощущение утомления и сонливости в течение учебного дня. Остальные студенты явного изменения состояния организма не отмечали.

Выводы:

1. Наиболее эффективным в овладении простыми приемами массажа был целостный метод обучения с соблюдением принципа наглядности в виде слайдов, которые демонстрировались на нетбуке, и параллельным показом приемов самим преподавателем.

2. Внедрение определенных систем и методов взаимно- и самомассажа в быт студентов, в комплексе с занятиями двигательной активностью, способствовало обеспечению дифференцированного подхода, направленного на повышение адаптационных возможностей организма студентов.

В перспективе планируется исследование возможности применения данной методики студентами специальных медицинских групп с учетом профиля патологии их организма.

Литература:

1. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсеньева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.
2. Васичкин В. И. Сегментарный массаж / В. И. Васичкин. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 288 с.
3. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – «теорія і методика професійної освіти» / Г. П. Грохова – Харків, 2011. – 19 с.
4. Єфіменко П. Б. Впровадження інноваційних технологій у навчальний процес дисципліни «Масаж» при підготовці фахівців з фізичної реабілітації / П. Б. Єфіменко, О. П. Канищева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДН, 2009. – № 12. – С. 58–60.
5. Єфіменко П. Б. Напрями сприяння розвитку креативності студентів спеціалізації «Фізична реабілітація», при вивченні дисципліни «Масаж» / П. Б. Єфіменко, О. П. Канищева // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. вісн.] – Харків : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 213–216.
6. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
7. Канищева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Канищева – Харків, 2011. – 20 с.
8. Массаж в учебно-тренировочном процессе студентов нефизкультурных вузов. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : [учеб. пособие] / [П. Б. Ефименко, С. И. Крамской, В. П. Зайцев и др.; под. ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского]. – М. : АСВ ; Белгород : БГТУ, 2005. – С. 222–254.
9. Самомассаж как средство восстановления здоровья // Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : [учеб. пособие] / [С. И. Крамской, В. П. Зайцев, В. К. Климова, и др.; под. ред. В. П. Зайцева, С. И. Крамского]. – М. : АСВ ; Белгород : БГТУ, 2005. – С. 255–272.