

Єфіменко Павло Богуславович

кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної реабілітації і рекреації
Харківська державна академія фізичної культури

Каніщева Оксана Павлівна

кандидат фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і рекреації
Харківська державна академія фізичної культури

САМОМАСАЖ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ТУРИСТСЬКОГО ПОХОДУ СПОРТИВНОЇ ТА РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Анотація. Представлена стаття присвячена значенню застосування різних систем самомасажу студентів, які активно займаються спортивним та рекреаційним туризмом. Визначено, що самомасаж сприяє кращій підготовці організму людини до піших навантажень, а також прискорює процес відновлення працездатності під час привалів та наприкінці походів. Виявлено, що при проходженні одноденного маршруту протягом світового дня найбільш ефективними є рефлекторні системи самомасажу, які не потребують додаткового фізичного зусилля.

Ключові слова: піший похід, стомлення на маршруті, системи самомасажу, відновлення працездатності, рефлекторні системи самомасажу.

Питання збереження і зміцнення здоров'я людини, як складової частини суспільства, завжди було визначальною проблемою будь-якої держави. Здоров'я, це найцінніше, що є як у житті окремої людини, так і в існуванні всього людства. І не є секретом те, що будь-яка, навіть легка

хвороба заважає людині з повною віддачею виконувати свої обов'язки й погіршує якість її життя [2; 4; 5].

Туристські походи є розповсюдженою формою активного відпочинку, засобом оздоровлення, духовного і соціального розвитку особистості. Вони передбачають значне фізичне навантаження і потребують від організму людини певної різнопланової підготовки, в тому числі й сили, витривалості, прояву вольових властивостей. Туристська група практично не може складатись з учасників однакового рівня підготовленості. Тому вони переносять такі походи по різному і декому з них необхідні певні додаткові засоби підготовки і відновлення організму [3; 5; 6]. Одним з таких засобів є самомасаж.

Метою нашого дослідження було виявлення ефективних і в той же час простих систем і методів самомасажу для його втілення у навчально-тренувальний процес студентів в умовах туристського процесу, з метою попередження перевтоми і відновлення працездатності організму.

Завданнями дослідження було:

1. Провести огляд існуючих систем і методів самомасажу з метою виявлення таких, що поєднують ефективність дії та простоту в опануванні, при мінімальній затраті сил і часу на практичне застосування.

2. Розробити методіку опанування обраними системами самомасажу та їх втілення у навчально-тренувальний процес тих, хто регулярно здійснює туристські походи.

Дослідження численних археологічних знахідок та історичних документів вказує на те, що у різні історичні епохи розвитку людства на землі, масаж і самомасаж використовувався з метою як оздоровлення організму, так і для збереження і відновлення сил та працездатності людьми різної сфери діяльності, побуту й достатку [1; 4]. Так завдяки цим нахідкам стало відомо, що на стінах Єгипетських пірамід, та на стародавніх грецьких амфорах існують зображення воїнів, які проводили

масаж собі та один одному. У Стародавньому Римі при тривалих переходах і походах воїни проводили масаж самі собі, для зняття напруги з м'язів ніг.

При цьому в різних країнах він мав свій зовнішній вигляд, прийоми та обґрунтування, що сприяло виникненню різних систем масажної процедури. Під системою масажу слід вважати особливості техніки і методики його виконання, спрямовані на досягнення певної мети, згідно наукових досягнень, а також з урахуванням, наукових досягнень і етнографічних особливостей тієї місцевості, де він застосовується [4].

Досвід сучасних фахівців зі спортивного і спортивно-оздоровчого туризму вказує на те, що самомасаж в умовах пішохідних, водних, велосипедних, лижних, високогірних і ін. екскурсій та походів – ефективний вид відпочинку. У цих умовах він сприяє кращій підготовці організму до тривалих переходів, а також відновлювати сили після великих навантажень [1].

У довготривалих походах, особливо в умовах гіпоксії у гірському туризмі та альпінізмі, організм людини втрачає багато мікроелементів, що становлять основу водно-електролітного балансу людського організму і особливо м'язів. Це стає головною причиною появи судом у литкових і стегнових м'язах. Як відомий засіб профілактики і позбавлення цього стану, використовується класичний самомасаж як сухий так і в поєднанні з парінням у бані, яку влаштовують у курені або в наметі [2; 3; 6].

Для досягнення поставленої мети нами було розглянуто класичну систему самомасажу, а також ті системи, що не вимагали ані теоретичної, ані технічної підготовки, при цьому мали потужну рефлекторну стимулюючу дію на організм людини. Це: плантарний та аурікулярний самомасаж.

За даними фахівців тим, хто займається туризмом класичний самомасаж рекомендується у вигляді попереднього розминкового та

відновлювального. Перед походом проводять попередній розминковий самомасаж, особливо необхідний в холодну погоду, коли на початку руху або під час проходження маршруту можуть статися судоми м'язів, ушкодження суглобів і зв'язок. Проводити сеанс можна індивідуально або під загальну команду тренера або інструктора за 10-15 хвилин до виходу. Головну увагу приділяють тим групам м'язів, які несуть основне навантаження. [2; 5].

Під час проходження маршруту, для усунення втоми, на тривалих привалах, або наприкінці дня проводять відновлювальний самомасаж. Починають з обробки нижніх кінцівок за тією ж послідовністю, що й у попередньому розминаючому. При цьому більшої уваги слід приділяти розминанням м'язів передньої поверхні стегон та задньої ділянки гомілок. Потім проводять самомасаж попереково-крижової ділянки. Далі проводять самомасаж потилиці, шиї та надпліч [1; 2; 5].

Однак найчастіше під час короткотривалих привалів на фоні значної втоми подібна процедура, що потребує додаткової затрати сил та енергії, не приносить відчутного ефекту. У зв'язку із цим для стимулювання процесів відновлення організму, нами розроблено рекомендації щодо застосування масажера-доріжки та локальних рефлекторних систем самомасажу.

Масажер-доріжка. Враховуючи те, що зайві речі у туристському поході, це зайва вага, в якості цього масажера рекомендувався його аналог у вигляді вірьовки із зав'язаними вузлами на відстані 5-6 см. Таким імпровізованим масажером через одяг масажують собі спину, надпліччя, шию, нижні кінцівки.

Аурикулярний самомасаж, це система, яка полягає в розтиранні пальцями вушних раковин за певною послідовністю, де знаходяться біологічно-активні точки, що мають рефлекторний зв'язок з усіма органами і системами організму людини. Розташування зон на яких вони знаходяться

відповідає частинам тіла перевернутого людського ембріону [5].

Плантарний самомасаж, це також рефлекторна система. Вона засновується на тому, що на підошовні частині стоп, проеціюються локальні зони відповідності майже всім внутрішнім органам та системам організму людини. Це поєднання механічного методу з рефлекторним стимулюванням усього організму людини. Самомасаж полягає у топтанні босими стопами по спеціальному килимку, або лоточку із дрібними камінцями, заздалегідь заготовленими каштанами, морською сіллю та ін. [5].

Практичне опанування цими системами самомасажу проводилось на заняттях з основ здоров'язбереження в Українській інженерно-педагогічній академії та з безпеки життєдіяльності в Українській державній академії залізничного транспорту.

Спочатку в доступній формі, уникаючи спеціальних медичних термінів, формувалося загальне поняття про самомасаж, його можливості і призначення. Лаконічно, у популярній формі висловлювався матеріал про його вплив на різні процеси, що відбуваються в організмі людини. Дана інформація краще засвоювалась, якщо супроводжувалась прикладами з практики. Обов'язковою є інформація про можливі протипоказання його застосування. Далі, застосовуючи цілісний метод навчання та принцип наочності, де викладач, або заздалегідь підготовлений студент, демонстрували на собі послідовність розтирання певних зон вушних раковин та самомасаж окремих частин тіла масажером-доріжкою. Для засвоєння плантарного самомасажу достатньо було тільки усних пояснень. Дослідження показало, що для практичного засвоєння цих систем самомасажу достатньо одного - двох таких занять.

Програма втілення самомасажу у навчально-тренувальний процес студентів, які займались спортивним або рекреаційним туризмом пропонувалось за такою послідовністю. На маршруті, під час пересування, з інтервалом 1-2 години проводили розтирання вушних раковин – 1-1,5

хвилини. На привалах збирали навколо біваку дрібні камінці, плоди рослинного походження (жолудів, каштанів, тощо), або брали коротко порубані гілки товщиною 1-1,5 сантиметри й приблизно такої ж довжини, у кількості 40-50 штук, рівномірно розкладали на землі й босими підшвами стіп, або в носках, топтали на цьому місці протягом 4-5 хвилин. Після цього протягом 3-4 хвилин пропонувалось у найбільш зручному положенні (сидячи або стоячи), проведення самомасажу імпровізованим масажером-доріжкою найбільш втомлених ділянок тіла: гомілок позаду, стегон попереду й надпліч .

За результатами проведеного анкетування студентів, які здійснювали одноденні туристські походи протягом навчального року на канікулах або у вихідні дні було виявлено три групи студентів. До контрольної групи, увійшли студенти, які зовсім не застосовували запропонованої програми. До першої групи спостереження – 5 студентів, які під час проходження певного пішохідного маршруту проводили тільки плантарний та аурікулярний самомасаж. До другої групи спостереження – 5 студентів, які додержувався повної програми.

Так, студентам контрольної групи, які відчуваючи значне стомлення не вистачало часу на відпочинок. Учасників походу, які склали першу групу спостереження, час виділеного інструктором групи на відпочинок цілком влаштовував. Учасників другої групи спостереження, також влаштовував час відпочинку, однак троє учасників відзначали, що проводити імпровізований масажер-доріжку було достатньо утомливо.

Висновок. Під час одноденного проходження певного туристського маршруту, який проводився протягом світового дня, для підтримки достатньої працездатності організму, найбільш ефективними були рефлекторні системи самомасажу, які не потребували додаткових напружень м'язів рук.

Література:

1. Бирюков А. А. Массаж и самомассаж / А. А. Бирюков. – Ростов н\Д: изд-во «Феникс», 1999. – 576 с/
2. Бирюков А. А. самомассаж для всех и каждого / А. А. Бирюков. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 с.
3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: Учебник / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів ВЗН. – 2-е вид. перероб. й доп. / П. Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.
5. Каніщева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студентів: навчальний посібник / Каніщева О. П. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.
5. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста / А. А. Коструб. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Произдат, 1990. – 256 с.
6. Крестина Л. С. Исследование особенностей функционального состояния организма спортсменов-альпинистов после высокогорных восхождений: дис... канд. мед. наук: 14.03.11 / Л. С. Крестина / Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого. – М. : 2011. – 159 с.