

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИКАХ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Школина Марина Анатольевна
Пермский государственный национальный исследовательский
университет, г. Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматривается методика применения самомассажа как средства повышения резистентности организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, средства коррекционно-оздоровительной направленности, а также результаты исследования использования данной практики для самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы (СМГ).

Введение. Многие авторы в последнее время отмечают не только низкий уровень здоровья, но и низкий уровень знаний и мотиваций в области здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. В том числе в области использования гигиенически-оздоровительных методов сохранения и укрепления здоровья [5,6].

Правительственные программы и постановления последних лет направленные на оздоровления нации [8], на практике зачастую не имеют средств их выполнения. Это касается не только низкого уровня материально-технической базы, уровня проведения медицинских осмотров, адекватного методического сопровождения. Но и выведения обязательных занятий физической культурой за рамки учебного процесса (право самостоятельно разрабатывать и утверждать образовательные стандарты). А также снижением контроля уровня физического развития и подготовленности студентов в высших учебных заведениях (отмена обязательных зачетов по физической культуре) [7]. Вследствие этого, все большее значение приобретают самостоятельные занятия физической культурой и реализации индивидуальных оздоровительных программ. К сожалению, большинство студентов не проявляют готовность к этому не теоритически, не мотивационно. В первую очередь это касается студентов с ослабленным здоровьем и студентов СМГ.

Среди различных средств сохранения, укрепления и восстановления здоровья главное место занимает физическая культура, в том числе и ее гигиенические средства, к которым относятся различные виды массажа [2]. Гигиенический массаж, известный так же, как профилактический или общеоздоровительный применяется с целью укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Он способствует сохранению

функционального состояния, а так же повышения уровня работоспособности и стрессоустойчивости организма.

Самомассаж в оздоровительной деятельности студентов СМГ может выступать дополнительным средством физической реабилитации [1]. Так как является доступным методом восстановления с широким спектром применения: перед, во время и после физической нагрузки; во время пассивного и активного отдыха. Научные исследования доказывают, что массаж имеет не только локальное воздействие. Авторы, которые уделяли внимание изучению механизмов влияния массажа на организм, считают наиболее значимым нейрогуморальное воздействие и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами ЦНС. Массаж оказывает рефлекторное воздействие по типу кожно-висцерального рефлекса на ткани и отдельные органы, на весь организм в целом [3, 4].

Несмотря на то, что самомассаж имеет ряд ограничений (невозможность полностью расслабиться, наличие труднодоступных участков, отсутствие специальных знаний), тем не менее, при методически правильном применении является доступным и эффективным средством оздоровительной физической культуры.

Включение в самостоятельные занятия физической культуры студентов СМГ методик гигиеническо-оздоровительной направленности, адекватных по нагрузке, повышающих интерес и мотивацию к применению их студентами в самостоятельных занятиях на сегодняшний день является актуальным.

Одной из задач нашего исследования является разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения самомассажа в самостоятельных занятиях физической культурой студентов СМГ.

Анализ литературы по методике применения самомассажа выявил следующее:

Методика самомассажа основывается на особенностях построения процесса самостоятельных занятий физической культуры с учетом диагноза заболевания. Интенсивности и времени проведения занятий, направленности физической нагрузки, особенности восстановительных процессов. Содержание методики заключается в применении различных видов самомассажа (предварительного, тренировочного, восстановительного; сегментарно-рефлекторного, выборочного, массажа паравертебральных зон) [2].

При самомассаже студент может сам регулировать интенсивность, силу и время проведения массажа. Правила самомассажа те же, что и для других видов массажа. Самомассаж нецелесообразно проводить после сильного утомления, так как он связан с напряжением. Самомассаж может быть локальным (частным) и общим. В зависимости от состояния организма общий самомассаж может продолжаться до 30 минут. При этом 5-10% времени занимает самомассаж головы и лица, 25-30% верхних конечно-

стей, 25-30% туловища, 5-10% ягодичных мышц и мышц спины, 30-35% нижних конечностей. Частный массаж различных областей тела, при необходимости ежедневно чередуемых, более предпочтителен. Самомассаж может быть подготовительным - для поддержания физической формы, массажем готовности - непосредственно перед физическими упражнениями или в перерывах между ними. Его длительность 10-15 минут в зависимости от области применения и вида воздействия.

Самомассаж в комплексе с водными процедурами, сауной, пребыванием на воздухе, соответствующим двигательным режимом поможет повысить работоспособность и улучшить здоровье.

Самомассаж помогает более интенсивно выполнять физическую работу в быту и на производстве, так как повышает функциональные возможности организма, снижает утомление и способствует быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок, повышает эффективность активного отдыха. Установлено, что 5-8 минутный самомассаж заменяет 20-30 минут пассивного отдыха, восстанавливает силы, возвращает бодрость, хорошее настроение.

Этот вид массажа требует определенного положения тела. Самомассаж нижних конечностей проводят в И.п. сидя на скамейке, низком стуле или на полу, иногда рекомендуется при этом слегка наклонить туловище или голову в сторону (для лучшего расслабления мышц). При самомассаже живота необходимо лечь на спину, слегка согнув ноги в коленях. Участки тела (ягодицы, спину, грудь, шею, верхние конечности) массируют стоя. Приемы (массаж шеи или верхней конечности) целесообразно проводить в и.п. сидя. Массируемые мышцы должны быть полностью расслаблены.

При подготовительном самомассаже отдельные приемы проводят с усилием, повторяя каждый 15-20 раз. Самомассаж, снимающий утомление, выполняют с легкой или средней интенсивностью, каждый прием повторяют 8-12 раз. Исключаются сильные ударные приемы и движения.

При выполнении самомассажа массажные движения проводят по ходу лимфатических сосудов. Лимфатические узлы не массируют. Приемы для самомассажа те же, что и для обычного массажа. Последовательность приемов самомассажа: поглаживание - растирание - разминание - вибрация (потряхивание, встряхивание). Используют различные приемы и упражнения для суставов. В качестве смазывающих средств можно использовать тальк, масло для массажа или мази (после консультации с врачом). После самомассажа необходимо принять душ.

Последовательность самомассажа отдельных частей тела: волосистая часть головы - лицо - шея - спина - поясница - живот - верхние конечности - нижние конечности.

Точечный массаж – это разновидность или метод лечебного сегментарно-рефлекторного массажа. На активные точки воздействуют надавливанием. Для успокаивающего действия применяют метод непрерывного,

плавного, медленного, не сдвигающего движение или надавливание с постепенным нарастанием силы. При коротком и сильном надавливании с резким отниманием пальца оказывается возбуждающее воздействие.

Чтобы воздействовать на сосуды рук, ЦНС, органы грудной клетки выполняется техника и приемы лечебного сегментарного рефлекторного массажа на паравертебральных (околопозвоночных) областях спинно-мозговых сегментов: шейных и верхнегрудных, тканях головы, шеи и зоны воротника. А для воздействия на сосуды ног, органы малого таза и брюшной полости – на паравертебральных областях спинно-мозговых сегментов: нижнегрудных, поясничных и крестцовых, тканях области таза и грудной клетки.

Самомассаж противопоказан при острых лихорадочных состояниях, острых воспалительных процессах, кровотечениях и склонности к ним, при болезнях крови, гнойных процессах любой локализации, инфекционных и грибковых заболеваниях кожи, значительном варикозном расширении вен, тромбозе, аневризмах сосудов, воспалении лимфатических узлов, опухали различной локализации. Болевые синдромы после травмы, легочная, сердечная и почечная недостаточность. Недостаточность кровообращения III степени, гипертензивные и гипотензивные кризы, тошнота, рвота, боли невыясненного характера при пальпации живота, бронхоэктазы (хроническое патологическое состояние, характеризующееся расширением бронхов и бронхиол). Однако в ряде случаев противопоказания носят временный характер в остром периоде болезни или при обострении хронического.

Самомассаж показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях органов дыхания, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата, заболевания и повреждения нервной системы, заболевания органов пищеварения вне фазы обострения, воспалительные заболевания мужских и женских половых органов вне фазы обострения, нарушение обмена веществ. Самомассаж применяют также при головной и зубной боли, нарушении сна, повышенной раздражительности.

Овладение методикой самомассажа студентами проводится поэтапно: изучение противопоказаний и показаний к применению самомассажа, по диагнозу заболевания; изучение области применения самомассажа; - изучение основ методики проведения самомассажа; изучение приемов самомассажа; - изучения дополнительных средств самомассажа (массажные коврики, массажеры, зерновые культуры, камни, соли и т.д.); - формирование навыка использования приемов самомассажа в зависимости от поставленных задач.

Результаты исследования.

Студенткам Пермского государственного национального исследовательского университета (ПГНИУ) II - III курсов по состоянию здоровья,

распределенные в СМГ, было предложено два комплекса самомассажа для ежедневного использования в период с сентября 2014 по январь 2015 года. Первый комплекс - точечный массаж лицевой зоны и зоны кистей для профилактики острых респираторно вирусных заболеваний (ОРВИ) в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой. Вторым комплексом - самомассаж воротниковой зоны в сочетании с физкультурной паузой. В конце семестра был проведен опрос студенток участвующих в исследовании, всего 47 человек, из них 25 человек II - курса, 22 человека – III курса.

Анализ опроса показал (рис. 1), что количество студентов III курса применяли предложенные комплексы самомассажа более регулярно. Анализ заболеваемости ОРВИ среди студентов, регулярно применяющих самомассаж в сочетании с физическими упражнениями, за период исследования была ниже на 6,6% (по общим случаям заболевания в группе).



Рисунок 1. Применение самомассажа студентами СМГ в самостоятельных занятиях

Более высокую продуктивность учебного труда эти же студенты (по результатам опроса) отметили на 56,8% выше, чем студенты, не применяющие самомассаж в комплексе с утренней гигиенической гимнастикой и физкультурной паузой или применяющие его нерегулярно (рис. 2).



Рисунок 2. Результаты применения самомассажа студентами

В целом можно отметить более высокую резистентность организма к ОРВИ и более высокую продуктивность учебного труда среди студентов III курса. Возможно, это связано с обязательностью посещения занятий физической культурой, получением более полной информации по теоритическому курсу, большей практикой под руководством преподавателя для самостоятельного применения полученных знаний, личной заинтересованностью и мотивацией к регулярным занятиям физической культурой.

Выводы: Студенты, регулярно посещающие занятия физической культурой, обладают большим уровнем умений и навыков к использованию средств физической культуры.

Комплексы самомассажа используемые студентами СМГ в качестве профилактики ОРВИ и снятия напряжения в области воротниковой зоны, совместно с утренней гимнастикой и физической паузой способствуют повышению уровня резистентности к ОРВИ и повышению продуктивности учебного труда.

Литература:

1. Аткинсон М. Самомассаж. Ваше здоровье в ваших руках. Полная энциклопедия. Советы профессионала. М.: Из-во Контент 2008. – 192 с.
2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М.; Академия, 2006. – 576 с.
3. Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография / А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2008. – 304 с.
4. Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Руководство по самомассажу. Ростов-на-Дону, 2006, - С. 11 – 12.
5. Голомолзина, В.П. Влияние нагрузок различной направленности на физическое состояние и заболеваемость студенток специальной медицинской группы / В.П. Голомолзина, С.П. Левушкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2008. - №6 (40). – С. 24 – 28.
6. Горелов, А.А. Коррекция состояния здоровья студентов специальной медицинской группы с нарушениями сердечно – сосудистой системы на занятиях физической культурой / А.А. Горелов, О.Г. Румба, М.Д. Богоева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. - №1 (35). – С. 35 – 38.
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 года №1367.
8. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ.