

САМОМАСАЖ У ПОБУТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Єфіменко П.Б., Каніщева О.П.

Харківська державна академія фізичної культури,

Україна, м. Харків, pavlo748@lgmail.com

Анотація. Виявлено, що вимушене тривале скорочення рухової активності студентів негативно впливає на адаптаційні можливості їх організму. Визначено, що масажні маніпуляції рефлекторних зон тіла сприяють нормалізації артеріального тиску людини позитивно впливаючи на її адаптаційний потенціал. Рекомендовано впровадити рефлекторний самомасаж у побут студентів які займаються за формою онлайн-навчання.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, рефлекторні зони, самомасаж.

Вступ. Сучасні умови життя в нашій країні протягом останніх років, зокрема тривалі карантинні обмеження через пандемію та військові дії, створюють значні фізичні та психоемоційні навантаження на організм студентської молоді. У зв’язку з цим система освіти активно використовує онлайн-навчання, що супроводжується тривалим перебуванням студентів перед смартфонами або екранами комп’ютерів.

Найчастіше це призводить до перевтоми організму, напруження м’язів комірцевої зони, погіршення кровообігу та розвитку больових відчуттів різної локалізації. А поточні чинники довкілля – соціальна ізоляція, тривога за майбутнє, обмежений доступ до фізичної активності та медичних послуг, остаточно негативно впливають на адаптаційні можливості організму студентів. Складовими цих можливостей є особливості соматичного і функціонального стану організму в даному віковому періоді та його здатність адаптуватися до умов навколишнього

середовища і соціуму.

Рівень адаптації організму людини визначається за спеціальною формулою Р.Є. Баєвського. Вона вміщує певні показники серед яких є постійні, це вік, маса та довжина тіла і поточні, які залежать від стану серцево-судинної системи (ССС) такі як частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний артеріальний тиск (АТС) і діастолічний артеріальний тиск (АТД) [3, 4].

Саме на ці показники можна впливати зовні засобами фізичної терапії, серед яких значне місце відводять масажу або самомасажу [1, 2].

Мета дослідження – виявити ефективну методику самомасажу, що сприятиме покращенню адаптаційних можливостей організму студента, одночасно найпростішу в опануванні яка не потребує спеціальної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно формулі виявлення адаптаційного потенціалу організму людини, зміни показників серцево-судинної системи ЧСС, АТД і АТС визначають його поточний рівень. Однак при цьому слід звернути увагу на те, що ССС заходиться у тісному функціональному взаємозв’язку з органами дихання, і разом вони утворюють потужну кардіореспіраторну систему. Вона забезпечує постачання кисню до організму та виведення вуглекислого газу. А здатність організму ефективно використовувати цю систему під час фізичних навантажень вважається кардіореспіраторною витривалістю, що є підґрунтям для покращення адаптаційних можливостей організму людини [3].

Вплив на систему зовні здійснюється масажем через рефлекторні ділянки тіла людини, які називають зонами Геда, або рефлекторними зонами. Масаж цих зон позитивно впливає на внутрішні органи, покращуючи їхню функцію і використовується у сегментарно-рефлекторному масажі [1, 4, 5].

Серед зон, що рефлекторно співвідносяться з органами ССС є

комірцева зона в яку входить низ потилиці, шия та надпліччя. Однією із зон рефлекторно пов’язаних з органами дихання є грудина з грудино-реберними сполуками. І тому самомасаж цих ділянок сприяє покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи [1, 2].

У нашій роботі серед методів самомасажу ми використовували інструментальний і ручний. Для самомасажу комірцевої зони було застосовано валик-рол діаметром 4–5 см побутового призначення з ручками, вкритий резиновою або силіконовою оболонкою. За нашими попередніми спостереженнями такий самомасаж сприяв нормалізації АТД і АТС [6]. Тримаючи валик-рол обома руками за ручки, ним катали по усій поверхні шиї й нижній частині потилиці. При цьому нахилом голови вперед натягували м’язи шиї, особливої уваги приділяли впливу на місця їх прикріплення до потиличної кістки. Сумарна тривалість впливу 3–4 хвилини.

Ручним методом проводили періостальний самомасаж грудини і грудино-реберних з’єднань. Тут головним завданням було подушечками пальців зрушувати шкіру в усіх напрямках і нею розтирати підлягаюче окістя цих кісткових утворювань. Тривалість впливу 2–3 хвилини. Це можна виконувати також через одяг, але не допускаючи його тертя по шкірі.

Приймати участь у даному спостереженні протягом одного місяця весняного семестру 2024–2025 року, виявили бажання 18 студентів різних курсів і спеціальностей Харківської державної академії фізичної культури, які займались за дистанційною формою навчання. Воно проводилось поточним методом. Рекомендовану методику самомасажу проводили на закінчення ранкової зарядки.

Для початкового і завершального виявлення адаптаційного потенціалу нами були отримані від учасників спостереження необхідні персональні данні: вік; довжина та маса тіла; ЧСС; АТД та АТС. Їх обробка проводилось за формулою Р.Є. Баєвського, адаптованою до

редактора Microsoft Excel В.С. Ашаніним. Деякі із студентів ці дані опрацьовували самостійно отримавши дану програму електронною поштою. Порівнювались показники першого і заключного вимірювань.

Проведені спостереження за станом адаптаційного потенціалу студентів, які проводили самомасаж за пропонованою методикою показали що у 12 студентів показники покращились на 12%–15%. У 3 студентів, які виконували завдання не регулярно, показники не змінилися. Ще 3 студента виконання завдання припинили достроково.

Висновки. Самомасаж рефлекторних зон тіла людини пов'язаних із серцево-судинною та дихальною системами, а саме комірцевою зоною і грудиною, позитивно відбивається на стані кардіореспіраторної системи, що покращує показники адаптаційного потенціалу організму людини.

Список джерел інформації:

- 1 Єфіменко, П. Б., Каніщева, О. П., & Сверчкова, О. В. (2023). *Масаж дорослих і дітей: навчальний посібник*. Київ: Медицина.
- 2 Каніщева, О. П. (2014). *Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента*. Харків: ХНАДУ.
- 3 Рубан, Л. А. (2012). *Діагностика та моніторинг стану здоров'я: навчальний посібник*. Харків: ХДАФК.
- 4 Філак, Я. Ф. & Філак, Ф. Г. (2015). *Масаж і нетрадиційний масаж: підручник*. Ужгород: ФОП Сабов А.М.
- 5 Gloser, I., & Dalicho, A. (1962). *Segmentmassage*. Leipzig.
- 6 Vitalii Kashuba, Larysa Ruban, Pavlo Yefsmenko, Oleksii Honcharov, & Oksana Kanishcheva. (2025). Evaluation of the effectiveness of a corrective and rehabilitation program using gravity postisometric relaxation exercises, self-massage and myofascial release on the biogeometric profile of posture and cardiovascular system parameters of women of the second period of mature age. *Fizicna rehabilitaciata rekreacijno-ozdorovcitehnologii*, Volumn 10, No.1, 20-26.