

Козарь Сабіна Сімпатівна,
викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

Калінін Костянтин Євгенович,
викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

Журавльова Ірина Миколаївна,
старший викладач кафедри теорії
та методики фізичного виховання,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-
педагогічна академія» Харківської обласної ради,
м. Харків, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ САМОМАСАЖУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Вже третій рік поспіль наша країна вимушена жити у надскладних умовах: коронавірусна хвороба COVID-19, яка набула масштабів всесвітньої пандемії, повномасштабне воєнне вторгнення росії на територію нашої держави змусили людей назавжди змінити звичний спосіб життя, а багато хто й зовсім змінив особистий світогляд. Та, попри все, найважливішими цінностями для людини залишаються життя та здоров'я.

Майбутні фахівці, незважаючи на свій фізичний стан та місцезнаходження, бажають повною мірою оволодіти обраною спеціальністю. Сьогодні кожен на власному досвіді може переконатися у прогресуванні дистанційної форми навчання у закладах вищої освіти. Натомість, це збільшує час, призначений на опанування здобувачами вищої освіти навчального матеріалу, підвищує втомлюваність та знижує їхню працездатність.

Вітчизняні науковці у своїх дослідженнях зазначають, що в останні роки, разом із активізацією освітнього процесу, у закладах вищої освіти

спостерігається тенденція до зменшення рівня рухової активності здобувачів. Руховий режим здобувачів вищої освіти характеризується відносною гіподинамією, що призводить до зниження фізичної активності та підготовленості, ослаблення захисних сил організму [2].

Від уміння спрямовувати діяльність на досягнення цілей під час дозвілля, багато в чому залежить самопочуття людини та особисте задоволення [1, с. 11]. Фахівці вважають, що вміння правильно взаємодіяти зі своїм тілом засобами самомасажу дозволять зняти напругу м'язів, покращити самопочуття та уникнути багатьох хвороб при систематичному їх застосуванні.

О. Горпинич, К. Олександрова, цитуючи І. Сеченова, вказують, що перемикання на інший вид діяльності, при потребі регенерувати ресурси організму, сприяє прискореному відновленню працездатності [3]. При цьому головне правильно віднайти оптимальний режим фізичної рекреації індивіда.

Одним із засобів фізичної рекреації є самомасаж, котрий може бути загальним і частковим. Загальний масаж починають із найбільш трудомістких ділянок тіла та закінчують більш легкими. Тому першою масажують передню поверхню ноги, а потім задню; далі – передню поверхню грудної клітки та верхні кінцівки; після цього – шию, найширші м'язи спини, живіт; потім – сідниці, поперекову ділянку з нижньою частиною спини. Закінчують процедуру самомасажем голови. Тривалість такої процедури до 20 хв.

Методика часткового самомасажу ідентична. Вона ґрунтується на принципі поступового проникнення до глибоких тканин. За часом, у залежності від величини ділянки тіла, процедура може тривати від 1 до 10 хв.

Зазвичай, при довготривалій роботі за комп'ютером, найбільше напруження припадає на м'язи шиї та спини. Аналіз літературних джерел дозволив виокремити найпростіші підходи впливу на м'язи шиї засобами самомасажу. Самомасаж шийних м'язів можна виконувати стоячи або сидячи, починаючи здебільшого із задньої поверхні шиї (Рис. 1).



Рис. 1. Самомасаж задньої поверхні шії.

Масаж починають робити напівзігнутими долонями, які в ділянці соскоподібних відростків поступово опускаються донизу, захоплюючи м'язи спини. Напрямок масажних ліній ззаду і з боків прямує донизу, а спереду – знизу доверху. Продовжують погладжування долонною поверхнею всіх пальців однієї або двох рук верхнього краю грудини до кута нижньої щелепи (Рис. 2).



Рис. 2. Самомасаж передньої поверхні шії.

При масажі шії й передньої поверхні грудей рухи починають робити із нижнього краю грудини. Розминання проводять по цих самих лініях, особливу увагу приділяють самомасажу трапецієподібних м'язів. Самомасаж шії можна виконувати з опорою передпліччя або ліктя другої руки на стіл або коліно, з «обтяженням». Трапецієподібний м'яз можна масажувати стоячи або сидячи (Рис. 3).



Рис. 3. Самомасаж трапецієподібного м'яза.

При цьому використовують погладження, витискання й розминання. Руку, яка масажує, заводять далеко за шию, підтримуючи її кистю іншої руки. Попередньо рекомендують виконати активні рухи в плечовому суглобі [4, с. 100].

В умовах карантину та воєнного стану, під час напруженої роботи за комп'ютером, здобувачам вищої освіти необхідно користуватися нескладними засобами фізичної терапії, такими як самомасаж м'язів. Це допоможе зняти напругу, покращити самопочуття, а при регулярному виконанні – запобігти ряду порушень нормального функціонування систем організму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллезнавство : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
2. Головійчук І. М. Рухова активність студентів вищого навчального закладу. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитномодульної системи навчання* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро, 2014. С. 93–97.
3. Горпинич О. О., Олександрова К. О. Сучасні способи залучення здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції (м. Дніпро, 17 листопада 2022 р.). Дніпро, 2022. С. 33-36.

4. Дарійчук С. В. Основи самомасажу : навчально-методичний посібник.
Чернівці : Чернівецький національний університет, 2018. 184 с.