

Глусская Арина Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье раскрываются особенности влияния оздоровительного массажа на здоровье и физическое состояние студента. Автор подчеркивает благотворное влияние массажа на состояние обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, студенты, оздоровительный массаж.

Результаты исследования и их обсуждение. В наше загруженное время массаж – это эффективная процедура, которая входит не только в стандартные СПА – программы салонов красоты, но и помогает восстановить организм после сложного рабочего дня. Оздоровительный массаж полезно проводить и в качестве профилактики, а не тогда, когда уже есть проблемы со здоровьем. Особенно его полезно проводить, если вы являетесь студентом.

Сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье студентов. Является средством профилактики ряда заболеваний, его использование помогает восстановить работоспособность и снять усталость [1].

В первую очередь массаж – представляет собой совокупность приёмов механического воздействия на организм через кожу человека, которое представлено в различных видах это трение, давление, вибрация и различными способами чаще всего руками [2; 6].

Классификация представляет такие виды массажа: общий (оздоровительный), лечебный, спортивный, гигиенический, профилактический и самомассаж.

Мы же более подробно остановимся на оздоровительном массаже.

Итак, оздоровительный массаж или общий массаж – механическая процедура, используемая в качестве сопутствующей терапии при различных проблемах со здоровьем. Данный вид помогает снять усталость и восстановить работоспособность после сложного трудового дня. Оказывает благотворное влияние на кровообращение и циркуляцию лимфы [3].

В результате оздоровительного массажа:

- улучшается подвижность суставов и сухожильно-связочного аппарата;
- исчезает венозный застой;
- укрепляется нервная система;
- уменьшается подкожно-жировой слой;
- уменьшается мышечная атрофия;
- улучшается метаболизм в организме;
- улучшается кровообращение сердца;
- улучшается настроение и так далее [6].

Одной из главных особенностей проведения оздоровительного массажа являются движения, которые выполняются по направлению лимфатических сосудов и вен. Усилить влияние массажа поможет расслабляющая музыка. Именно такие комфортные условия помогают лучше расслабиться. С чего же начинается массаж? Начать следует с ног, после подниматься вверх к поясничной и ягодичной зонам, далее к животу, рукам и плечевой зоне. Движения при переходе к зонам должны быть плавными, применение грубых движений противопоказано, иначе есть риск повреждения тканей и сосудов, боли и гематом [4].

Теперь перейдем к основным приёмам оздоровительного массажа. Первый этап – это поглаживающие движения, который подготавливает кожу к следующим этапам. Выполняются поглаживания скользящими и мягкими движениями ладонями, которые предварительно нужно расслабить. Данный этап освобождает сальные и потовые железы от вредных веществ.

Второй этап – это растирание, которые бывают поверхностными или глубокими. Такие движения воздействуют на усиленное кровообращения в тканях человека, улучшают их эластичность. Растирания выполняются круговыми движениями, также для глубоких ощущений можно использовать сложенные в кулак фаланги пальцев. Самое главное растирание должно сопровождаться невысоким темпом, так как главная цель – это расслабить мышечную ткань и при этом не навредить ей.

Основным приёмом оздоровительного массажа является разминание. Данный приём выполняется путём захвата участка кожи пальцами лёгкими сдавливающими движениями. Скорость должна быть невысокой, а техника напоминать волны на море, такие же лёгкие и непринуждённые. На этом этапе улучшается циркуляция крови, повышается тонус и эластичность мышц.

Следующим этапом будет – покалывание. Данный приём можно назвать «игрой на барабане». Представьте, что ваши подушечки пальцев – это барабанные палочки и вы как бы легкими движениями играете на спине. Покалывания благоприятно сказываются на состоянии наших кровеносных сосудов, ткани активно насыщаются кислородом и полезными веществами.

Заключительным этапом оздоровительного массажа являются вибрации. Массаж завершается лёгкими поглаживающими движениями по всему телу, чтобы расслабить мышцы и улучшить кровоток тканей.

Какова же всё-таки польза массажа для студента? Во время учебного процесса студенты часто находятся в нервных ситуациях, что не только негативно сказывается на состоянии мышц, но и всего состояния в целом. Именно массаж может помочь в таких ситуациях, который снимет напряжение и повысит работоспособность [5].

Заключение. Таким образом, массаж оказывает благотворное влияние на весь организм студента. Регулярные сеансы оздоровительного массажа помогут предотвратить травмы в процессе занятий физической культурой и спортом, а также уменьшить риск образования у студентов различных заболеваний.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: Сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Ч. 2. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – 207 с.

3. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

4. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.

5. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

6. Массаж [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.beauty-shop.ru/info/chto-takoe-obshchiy-massazh-tela-v-chem-ego-polza-i-effekt/?ysclid=I3uhuhj7n2> (дата обращения 25.05.2022).