

2. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. № 2. С. 51–55.
3. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир, 2015. Вип. 2. С. 45–47.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту. Київ : Олімпійська література, 2004. 287 с.

МАСАЖ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

А.С. Сосновська¹ А. А. Гирина², Д.В. Шевчук³

^{1,2,3}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Анотація. У роботі розглянуто питання взаємозв'язку таких понять як масаж та здоров'я, а також значення масажу на організм людини.

Ключові слова: здоров'я, масаж, здоровий спосіб життя.

Актуальність теми дослідження. Що таке щастя? Кожен в це поняття вкладає щось своє, але поряд з внутрішнім вдоволенням, благополуччям та емоціями, ключову роль відіграє здоров'я. Так, за одним із висловлювань: «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я» (А. Шопенгауер).

Питання здоров'я було, є і буде одним із основних і важливих для кожної людини і людства в цілому. Тому аналізуючи будь-то давні трактати, будь-то сучасні нормативні документи, які регулюють питання здоров'я, можна сміливо стверджувати, що питання здоров'я є пріоритетним як на рівні системи освіти, так і держави в цілому.

Аналіз останніх досліджень. При розгляді питання були проаналізовані як матеріали офіційних нормативних документів (Національна доктрина розвитку освіти [7], Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» [8], так і шкільний підручник і навчальні матеріали, які орієнтовані на заклади вищої освіти [1-6].

Мета та методи дослідження. Метою даної роботи є аналіз понять «здоров'я» та «масаж» та встановлення взаємозв'язку між ними.

Результати дослідження. Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад [8].

Людина – ключова фігура в розвитку суспільства, здоров'я – невід'ємна його частина, і саме від суспільства залежить, яке буде здоров'я, як воно буде використовуватися, охоронятися і відтворюватися.

У Національній доктрині розвитку освіти зазначено: «Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності... Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я...» [7].

Вважається, що на стан здоров'я впливають ряд чинників, як то спадковість – 21%, довкілля – 19%, стан медицини – 10% і на 51% це залежить від способу життя [6].

Здоровий спосіб життя – форми та способи життєдіяльності людини, спрямовані на формування, збереження, відновлення та зміцнення здоров'я [4].

Опираючись на сказане, можна зробити висновок, що досить вагому роль у формуванні здорового способу життя, а разом у зміцненні і підтриманні здоров'я може посідати масаж.

Масаж – метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, а також реабілітації, що являє собою сукупність прийомів механічного дозованого впливу на різні ділянки поверхні тіла

масажованого, які виконуються руками масажиста або спеціальними апаратами чи пристосуваннями [2, 4].

Про користь масажу відомо вже багато віків: адже він не лише тонізує, зміцнює здоров'я, але також і лікує. Крім того, масаж забезпечує збереження сталості внутрішнього середовища організму, підвищення здатності організму реагувати на зміни зовнішнього середовища, може використовуватися як засіб, який посилює дію медикаментів при лікуванні, і що не менш важливо, є гіпоалергенним засобом впливу на організм. Масаж також може використовуватися протягом тривалого часу і при цьому не мати негативних наслідків [1, 6].

За допомогою масажу можна впливати на нервову систему, яка є «центром управління» нашого організму. І залежно від підбору комплексу прийомів, а також методики впливу, можна досягти будь-то тонізуючого чи заспокійливого ефекту, що в свою чергу рефлекторно буде впливати на всі органи і системи органів організму [6].

Масаж є доступним і відносно простим методом лікування, який має багато переваг, крім того, масаж сприяє підтриманню високого рівня здоров'я, а основне – він може бути використаний як досить дієвих засіб профілактики захворювань [3, 5].

Висновки. Для зміцнення, профілактики і підтриманні здоров'я, а також в підвищені працездатності вагому роль відіграє масаж, який поряд з релаксуючою дією має ще і перевагу в тому, що це природній метод впливу на організм, який не порушує гомеостаз людини.

Список використаних джерел та літератури

1. Вакуленко Л.О. та ін. Лікувальний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. 448с.
2. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця: 2018. 124 с.

3. Масаж реабілітаційний : методичні рекомендації / О.Я. Лисецька. Маріуполь : Видавничий центр МДУ, 2015. 54 с.
4. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. Для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ: КПІм. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
5. Підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко. К.: Видавництво «Алатон», 2017. 224с.
6. Терещенко, В., Полухін, Ю., Коропатов, Б., Ніколенко, П., & Дегтярьова, І. (2021). Доцільність застосування сили під час масажу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10(141)), 121-123.
7. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
8. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>

РОБОТА МЕДСЕСТРИ З ВТРАТОЮ І ГОРЕМ РОДИЧІВ ПАЛІАТИВНИХ ПАЦІЄНТІВ: СУЧАСНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ

М. В. Тандикіна¹, І. М. Д'яченко²

^{1,2}Житомирський медичний інститут Житомирської обласної ради, вул. Велика Бердичівська, 46/15, Житомир, 10002, Україна

***Анотація.** Відсутність вчасної та якісної психо-емоційної допомоги становить небезпечну загрозу для всього суспільства. Особливо в умовах війни, коли є зменшення дітонародження, відбувається вимушене старіння нації, прив'язаність до рідних переросла у куди серйознішу річ.*

***Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, тривожний розлад розлуки, нетерпимість до невизначеності.*