

УДК 615(82).

В. М. Марчук,
старший викладач кафедри фізвиховання;
Л. І. Погребенник,
викладач кафедри фізвиховання
(Житомирський педуніверситет)

ДО ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

В статті розкриваються принципи і методи масажу і самомасажу, що сприяє підвищенню працездатності людини.

“Не хлібом єдиним живе людина”. “Хороше здоров’я - всьому голова”. Ця народна мудрість добре відома всім. Ще Гомер згадував у своїх поемах про чудодійний вплив масажу на організм олімпійців давнини. Що таке – масаж? Відчувши різкий біль, людина інстинктивно погладжує, чи потирає вдарене місце – це і є найпростіший і найпоширеніший спосіб, він називається поглажування. Добре розігріває шкіру, а через неї впливає на центральну нервову систему. Знімає напругу, зменшує біль.

А які ще існують види і способи масажу? В наш час фахівці розрізняють масаж лікувальний, спортивний, гігієнічний, косметичний.

Найбільш давнім, за свідченням пам’яток старовини, є лікувальний масаж, який служив людині ще в первісній общині засобом вгамування болю [1:8].

Суть масажу зводиться до нанесення тканинам організму різноманітних механічних впливів у такій послідовності: поглажування, розтирання, розминання, вібрації, похлопування, встрясування та ін. Розтирання розвиває гнучкість і охороняє суглоби від захворювань і травм. Розминання – головний спосіб. У масажистів-професіоналів він становить 80% усього часу сеансу масажу, впливає на всю товщу м’язів. Це, так би мовити, пасивна гімнастика. Вижимання – це більш глибокий масаж, який добре тонізує шкіру, підшкірно-жирову клітчатку, м’язи, вірніше, їх поверхневий склад [2:76].

Це під силу кожному здоровому. Єдина умова – хоча б загальне знайомство з анатомією.

Масаж застосовується і під час змагань, які іноді затягуються на декілька годин, такі як стрибки з жердиною, волейбол... Слід нагадати, що масаж, крім всього іншого, знімає надмірне нервове навантаження. І, звісно, він – відмінний засіб відновлення після великих фізичних перевантажень. Масаж допомагає не тільки в спорті, а й у повсякденному житті [3:45].

Самомасаж – це складне словоутворення тлумачиться як самостійний масаж. Після перелому кісток, виходу та інших травм і захворювань людина, сама масажуючи хворе місце, може прискорити, наблизити повне одужання. Самомасаж допомагає уникнути чисто професійних захворювань. Наприклад, працівниці трикотажної промисловості. Праця їх нелегка, рухи досить однотипні. Їм можна порадити під час перерви, фізкультхвилинки: 5-7 хвилин самостійно промасажувати кисті, передпліччя. Це зніме втому, напругу, підвищить працездатність [4:129].

Стенографістам, друкаркам і телеграфістам можна хоч би раз на зміну провести 3-4 хвилинний самомасаж пальців і кисті. А дояркам – передпліччя. Водії, що хворіють на радикуліт і ішіас, можуть уникнути цих професійних захворювань, регулярно масажуючи поясницю.

Інша рекомендація – викладачам, студентам, праця яких розумова, малорухома, напружена, протягом декількох годин призводить до перенавантаження і втоми. Працездатність погіршується, іноді з віком розпочинаються часті головні болі. В такому випадку варто 2-3 рази на день по 5-7 хвилин масажувати голову легким поглажуванням. Це в деякій мірі зменшить нервове перенавантаження і втому.

На жаль, буває, що не кожен, хто мріє отримати вузівську освіту, достатньо до цього підготовлений. Ті, що займаються фізкультурою не систематично, а від випадку до випадку, ризикують отримати травми. Щоб уникнути їх, варто взяти в помічники самомасаж. Масажуючи 3-5 хвилин ліктьовий і плечовий суглоби перед метанням гранати, фізкультурник не тільки покращить свій результат, але і його м’язи стануть сильнішими і гнучкішими. Перед стометрівкою і кросом варто обов’язково 8-10 хвилин промасажувати гомілку, стегно, коліно, ступню, тобто ті м’язи і суглоби, які при бігові отримують найбільше навантаження. Перед тим, як стрибнути в басейн, потрібно витратити 10-12 хвилин на розтирання і розминання рук і ніг. Швидкість збільшиться, а можливість отримання травм майже зникне.

Дуже корисно застосовувати масаж у лазні. Лазня – це загартування, масаж, психотерапія... Тільки варто пам’ятати, що перебування в парній і так піднімає тиск, тому вживання алкоголю категорично заборонено. Часто лазнею користуються, щоб зігнати зайву вагу. Тільки недосвідчені згонщики намагаються досягти ефекту за рахунок довгого перебування в парній і значного підвищення температури в ній. Це призводить тільки до значних перенавантажень серцево-судинної системи. Доведено, що більш ефективні і менш шкідливі для організму – короткі терміни перебування в парному відділенні – 5-6 хвилин при температурі вологої пари 60-80 градусів і сухої 90-110 градусів. Краще збільшити кількість заходів у парну. Зокрема, при 3, 4, а й у наступних заходах не слід підніматися на самий верх. Механізм потовиділення вже діє, тому достатньо все ті ж 5-6 хвилин побути нижче. Якщо ви поставили мету зменшити вагу в парній, то не слід після неї приймати холодний душ, виходити в холодну роздягальню, вживати напої. Алкогольні напої і пиво, які вживаються в лазні, після неї помітно знижують оздоровчий ефект парної, а часом і ліквідують його. Найкращий напій в процесі лазневої процедури –

мінеральна вода, чай з медом чи варенням. або відварами трав. Слід пам'ятати, що звичайний чай вміщує багато корисних речовин, які доповнюють оздоровчий і лікувальний ефект лазні.

Масаж у лазні слід виконати після першого чи другого перебування в парній, коли тіло добре розігріте. За браком часу можна промасажувати окремі частини тіла, групи м'язів. Наприклад, масаж спини, починаючи із поглажування верхніх країв трапецевидних м'язів, потім їх розтирають і розминають. Поперемінно, по черзі заносючи зверху праву і ліву руки, розтирають місця остистих відростків і паравертебральних зон шийних і верхніх грудних хребців, надлопаткові і лопаткові зони. Потім виконують похлопування трапецевидних м'язів. І закінчують поглажуванням [2:157,159].

Масажуючи зону поясниці, нижні відділи спини, використовують поглажування, розтирання, розминання і похлопування м'язів. Закінчивши масаж поясниці поглажуванням, переходять до масажу грудної клітки.

Масаж грудної клітки розпочинають з поглажування передньої і бокових поверхней. Проводять поглажування і розтирання міжреберних проміжків, розтирання грудей і реберних дуг, розминання грудних м'язів. Проводять похлопування і надавлювання на грудну клітку, вібраційне поглажування [4:93].

Масаж ніг і рук починають з поглажування через всю довжину кінцівки, від периферії до центру, після такого відсмоктуючого масажу проводять розминання великих м'язових груп. Розминання чергують з розтиранням і поглажуванням. Потім переходять до поглажування окремих сегментів – опрацьовують ступню, гомілку, стегно, кисть, передпліччя, плече і послідовно суглоби.

Косметичний масаж включає комплекс масажних прийомів, які впливають на комплекс волосної частини голови, шиї та обличчя.

Масаж, проведений фахівцем, без сумніву, більш ефективний. Часто його проводять у вигляді самомасажу як засіб профілактики старіння шкіри, тому він необхідний кожному, особливо людям із жирною і сухою шкірою, якщо їм доводиться протягом тривалого часу перебувати на відкритому повітрі в жарку або вологу погоду.

Протипоказанням щодо проведення масажу обличчя є процес запалення шкіри, посилений ріст волосся на обличчі – над верхньою губою, щоках чи на підборідді: сильно розширені кровоносні судини, відсутність достатньо розвинутої підшкірної основи і, звичайно, забруднена шкіра.

Дотримання цих нескладних, але важливих правил і вимог до самого себе завжди сприятиме доброму настрою. Адже в здоровому тілі – здоровий дух.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Белая Н. А. Керівництво з лікувального масажу. – М., 1979. – 360 с.
2. Кунічев Л. А. Лікувальний масаж. – Л., 1979. – 222 с.
3. Вінокуров Д. А. Приватні методики лікувальної фізичної культури. Л., 1970. – 210 с.
4. Могденевич М. Р., Тешкін І. Б. Фізіологічні основи лікувальної фізичної культури. – Іжевськ., 1985. – 210 с.

Матеріал надійшов до редакції 28. 11. 2000.

Марчук В. М., Погребенник Л. І. К проблеме физического оздоровления личности.

В статье раскрываются принципы и методы массажа и само массажа, что содействует повышению работоспособности человека.

Marchuk V. M., Pogrebennik L. I. On Problems of Physical Fitness of Person.

The article considers methods and principles of massage and self-massage, which contribute to raising strengthening ability to work.