

- развитие навыков работы с информацией, формирование алгоритма критического его восприятия;
- расширение представления об информационной нагрузке и его влияние на здоровье;
- формирование навыков анализа качества общения и критического мышления;
- освоение методов владения технологией позитивного мышления;
- усвоение алгоритма защиты от деструктивного информационного воздействия;
- психологические механизмы репрезентации информации;
- методы предупреждения информационного и эмоционального стресса;
- культура общения и владения эмоциями как ведущими духовными составляющими здоровья человека.

**Выводы.** Таким образом, результаты данной работы подтверждают необходимость научного расширения тематики курса «Безопасность жизнедеятельности» через включение изучения особенностей энергоинформационного обмена системы «человек–окружающая среда» как показателя устойчивости и безопасности здоровья человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаренко М. С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект: [учеб.-метод. пособ.] / М. С. Гончаренко. — Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2012. — 256 с.
2. Гончаренко М. С. Волновые процессы. Природа. Человек. Здоровье: [уч. пособие.] / сост. проф. М. С. Гончаренко. — Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2012. — 327 с.
3. Рабочая тетрадь по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» / [сост.: М. С. Гончаренко, Л.В. Васильева, Е.В. Кабацкая, Т.М. Куйдина]. — Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2014. — 74 с.

#### САМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

#### SELF-MASSAGE IN THE COMPLEX OF FACILITIES OF HEALTH IMPROVING TECHNOLOGIES FOR THE STUDENTSW OF HIGHER EDUCATIONEL ESTABLISHMENTS

*Магистр В.С. Гречкосий, руководитель О.П. Канищева*

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье отмечено что студенты часто болеющие бронхитом применяют самомассаж как одно из эффективных средств его предупреждения в холодное время года.

Представлена методика практического овладения. Для достижения поставленной цели предложены эффективные и простые в овладении его системы и методы, основным фактором влияния которых является нервно-рефлекторный. Описано применение массажера дорожки, аурикулярного и плантарного самомассажа, направленных на укрепления иммунной системы организма студентов.

**Ключевые слова:** здоровье, организм студента, самомассаж, методика овладения.

**Анотація.** У статті відмічено що студенти ті, що часто хворіють на бронхіт застосовують самомасаж як один з ефективних засобів його попередження в холодну пору року. Представлена методика практичного оволодіння. Для досягнення поставленої мети запропоновані ефективні і прості в оволодінні його системи і методи, основним чинником впливу яких є нервово-рефлекторний. Описано застосуванні масажера доріжки, аурикулярного і плантарного самомасажу, спрямованих на укріплення імунної системи організму студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, організм студента, самомасаж, методика опанування.

**Annotation.** In the article it is marked that students often being ill a bronchitis apply a self-massage as one of effective facilities of his warning in a cold season. The methods of practical capture are presented. For achievement of the put purpose the effective are offered and simple in the capture of his system and methods, the basic factor of influence of which is neuroreflex. It is described application of massager of path, auricles and sole self-massage, directed on strengthening of the immune system of organism of students.

**Key words:** health, organism of student, self-massage, methodology of capture, capacity for work.

**Вступление.** В современных условиях в Украине почти 90% детей, учеников и студентов имеют отклонения в здоровье, сверх 50% - неудовлетворительную физическую подготовку, почти 70% - низкий и ниже, чем средний, уровни физического здоровья, в том числе в возрасте 16-19 лет. Наблюдается тенденция к снижению средней продолжительности жизни мужчин и женщин, которая в настоящее время на 10-15 лет ниже, чем в США, Японии, Франции.

**Актуальность.** Новые условия пребывания в ВУЗе, большой объем информации, новизна и сложность ученого материала предъявляют к организму студентов повышенные требования. К тому же, не привычные условия жизни вызывают и определенную психофизиологическую перегрузку, что сказывается на умственной и физической работоспособности.

Организм студента регулярно подвергается все новым и новым нагрузкам, адаптируется к непривычным для него условиям и к действию разнообразных экологических факторов. Дополнительной причиной такого состояния является злоупотребление вредными привычками. И от того, насколько быстро и безболезненно его организм приспособится к работе в подобных условиях, будет зависеть как физическое, так и психическое самочувствие студента. В связи с этим в последнее время наблюдается снижение иммунитета и постоянное ухудшение состояния здоровья молодого поколения.

Подобное положение дел способствует тому, что в холодное время года ослабленный организм с пониженным иммунитетом незамедлительно реагирует простудными заболеваниями и в первую очередь острым бронхитом. А нехватка времени на полное лечение или же безответственное отношение к своему здоровью часто приводит такое состояние в хроническое. Учитывая высокую общую заболеваемость студентов хроническим бронхитом, важную роль приобретает обучение их умениям и приобретение навыков проведения самостоятельных занятий по профилактике и улучшению состояния здоровья доступными средствами.

В настоящее время, в широких масштабах осуществляется оказание неотложной специализированной помощи больным хроническим бронхитом. В системе реабилитации этих больных, наряду с лечебной физической культурой, физиотерапией, климатолечением широко применяется самомассаж. Из всех наиболее распространенных его систем мы выделяем классический массаж. Степень его эффективного влияния как на отдельные системы и органы, так и весь организм в целом досконально изучена и научно подтверждена многими ведущими учеными исследователями [2]. Он позволяет повысить работоспособность, активизировать трофические процессы, увеличивать легочный газообмен, ускорить отторжение мокроты. Это, в свою очередь, повышает иммунитет, ослабляет тяжесть заболевания, ограничивает объем медикаментозной терапии, улучшает реактивность организма студентов и его работоспособность.

Однако наибольшего эффекта можно достичь при условии правильного проведения данной процедуры, придерживаясь определенных методических указаний. Массаж, как процедура имеет свои особенности как технические, так и методические и требует определенной квалификации, условий проведения. Однако форма его проведения допускает выполнение данной процедуры и самому себе, то есть самомассаж. В любом случае такого студента необходимо обучить правильному проведению данной процедуры.

При этом следует учитывать его положительные стороны:

- проведение самомассажа не требует специального помещения и оборудования. Его проводят просто в обычном помещении, сидя на стуле, табурете и диване;
- при овладении навыками этой процедуры осваивают только ту методику, в освоении которой нуждается данный студент, что в значительной мере упрощает сам процесс овладения процедурой;

- в сочетании с собственными усилиями самомассаж воспринимается человеком не пассивно, как обычный массаж, а активно. То есть при его проведении происходит противодействие мышц массирующей руки и массируемой части тела, что воспринимается организмом человека как элементы дополнительных физических упражнений. Личные же ощущения при этом позволяет корректировать дозировку и локализацию проводимой процедуры;

Методика частного самомассажа такая же, как и процедуры проводимой специалистом. Однако во избежание лишних энергозатрат на частный самомассаж отводят не более 5 -10 минут. Основное, это придерживаться принципа постепенного проникания в глубину массируемого участка, применяя минимальное количество массажных приёмов из числа наиболее эффективных в данном случае.

При хронических бронхитах самомассажу подлежат спина, воротниковая зона, передняя поверхность грудной клетки. Начинают процедуру со спины, при этом особое внимание уделяют ее верхней части. Ввиду невозможности проведения самомассажа этой части тела руками, используют массажер дорожку. Это распространенный механический массажер, которым действуют аналогично растиранию отдельных частей тела натянутым полотенцем [4]. После самомассажа спины приступают к обработке шеи и далее передней поверхности грудной клетки, которые массируют руками. Рекомендуемое время всей процедуры – 6-8 минут.

Для профилактики острого и хронического бронхита, хорошим дополнением к самомассажу рекомендуется закаливание организма. Длительное пребывание на свежем воздухе, выработка устойчивости к перепадам температуры, водные процедуры усиливают сопротивляемость организма. Основание требования к закаливанию: контрастность, постепенность и регулярность процедур с учетом индивидуальных особенностей организма. Начинают с воздушных ванн, после привыкания к ним переходят к обтираниям, сначала влажным отжатым полотенцем, затем влажным не отжатым. В дальнейшем полезны обливания водой  $t 30^{\circ} - 32^{\circ}$  с постепенным снижением ее на 1 градус каждые 2-3 дня до комнатной температуры. Благоприятное влияние, оказывают умеренные занятия спортом на свежем воздухе – бег трусцой, игры, плавание, лыжи.

В качестве эффективного дополнения к ручному самомассажу нами были отобраны другие системы, которые не требовали ни теоретической, ни технической подготовки, при этом имели мощное рефлекторное стимулирующее действие на организм человека. Это: плантарный массаж; аурикулярный массаж [3, 4] .

Аурикулярный самомассаж, это система, которая заключается в растирании пальцами зон ушных раковин в определенной последовательности, где находятся биологически-активные точки имеющие рефлекторную связь со всеми органами и системами организма человека. Расположение зон уха на которых они находятся отвечает частям тела перевернутого человеческого эмбриона [4].

Плантарный самомассаж, также является рефлекторной системой. Он основывается на том, что на подошвенных частях стоп, проецируются локальные зоны соответствующие почти всем внутренним органам и системам организма человека. Такой самомассаж заключается в топтании босыми стопами по специальному коврику, или лоточку с мелкими камнями, заранее заготовленными каштанами, морской солью и др. Это сочетание механического метода с рефлекторным стимулированием всего организма человека [1, 3, 4].

Практическое овладение этими системами самомассажа проводилось студентами Харьковской государственной академии физической культуры, которые усваивали эти системы на общем курсе дисциплины "Массаж".

Сначала в доступной форме, избегая специальных медицинских терминов, формировалось общее понятие о массаже, его возможностях и назначениях. Лаконично, в популярной форме высказывался материал о его влиянии на разные процессы, которые происходят в организме человека. Данная информация лучше усваивалась, если сопровождалась примерами из практики. Обязательной является информация о возможных противопоказаниях его приложения. Далее, применяя целостный метод обучения и принцип наглядности, преподаватель, или заранее подготовленный студент, демонстрировали на себе последовательность растирания ушной раковины и самомассаж отдельных частей тела массажером-дорожкой. Для усвоения плантарного самого массажа достаточно было только устных объяснений. Исследование показало, что для практического усвоения этих систем самого массажа достаточно одного - двух таких занятий [2, 4].

Внедрения самомассажа в быт студентов предлагалось в такой последовательности. Утром, проведение таких гигиенических процедур как умывание, мытьё рук, рекомендовалось стоя босыми ногами на массажном коврике или лоточке с камнями, каштанами, морской солью [2, 3]. После этого в течение 3 - 4 минут предлагалось проведение самомассажа массажером-дорожкой. Самомассаж ушных раковин студенты проводили а течение дня 2 - 3 раза, затрачивая 2 - 2,5 минуты на каждую процедуру [2, 3].

## **Выводы.**

1. По результатам изучения литературных источников были выявлены самые простые в овладении системы и методы самомассажа, которые не требовали много времени как на овладение, так и на применение, которое является целесообразным в условиях дефицита времени у студентов, особенно во время экзаменационной сессии.

2. Разработанная методика овладения и применения способствовала:

1) появлению позитивной мотивации к использованию самомассажа с целью повышения иммунитета организма и профилактики бронхитов в зимнее время;

2) появлению желания у студентов применять самомассаж как средство стимулирования своего организма во время значительных умственных нагрузок, когда резко снижаются физические;

3) появлению желания придерживаться здорового образа жизни и в дальнейшем использовать его средства в повседневной жизни.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бирюков А.А. Самомассаж для всех и каждого / А.А. Бирюков. – М.: «Золотой теленок», 2003. – 320 с.

2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 296 с.

3. Єфіменко П.Б. Самомасаж у комплексі засобів здоров'язберігаючих технологій у студентів вищих навчальних закладів / П.Б. Єфіменко // Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна № 1109 серія «Валеологія: сучасність і майбутнє» випуск. 17 // Сб. наук. праць укр., рос., англ. мов.- Харків, 2014.- С.72-75

4. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента: навчальний посібник / О.П. Каніщева. – Х.: ХНФДУ, 2014. – 124 с.

## **МОТИВИ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЄЮ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **REASONS OF EMPLOYMENTS RECREATIONS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE**

*Магістр В.І. Гутеньова<sup>1)</sup>, керівник Н.П. Єфіменко<sup>2)</sup>*

<sup>1)</sup>*Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків*

<sup>2)</sup>*Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

**Анотація.** Розкрито поняття рекреативна діяльність та наведено психологічну структуру діяльності, яка має елементи: потреба, мотив, мета, умова. Визначено в процесі професійної підготовки сучасних фахівців формування мотивації до занять рекреацією.