

ВЗАЄМОМАСАЖ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Петрушко І.К.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С.Сковороди

У теперішній час фахівці фізичного виховання як нашої країни так і інших країн значну увагу приділяють розробці різних форм фізичної рекреації під час обов'язкових та самостійних занять у закладах вищої освіти (ЗВО). Рекреація — це поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на підтримання життєвих сил та оздоровлення людини. Зі свого боку, фізична рекреація студентів є різновидом фізичної культури, яка передбачає відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Серед різноманіття відновлювальних і лікувально-профілактичних засобів масаж займає особливе місце, як природний, загально-доступний і ефективний метод психофізіологічного впливу на організм людини. Природно, що дія оздоровчої масажної системи має бути спрямована на запобігання стану втоми, напруги і перенапруги регуляторних механізмів, тобто на нашу думку відповідає меті та завданням фізичної рекреації в осіб, які займаються спортом.

Об'єктивним критерієм для оцінки ефективності програм фізичної рекреації є визначення змін функціонального стану організму, фізичної працездатності та рівня соматичного здоров'я.

Було проведено експериментальне дослідження в паралельних групах для порівняння ефектів рекреації після тренувань студентів факультету фізичної культури та спорту, які спеціалізуються на дисципліні «Волейбол». Всі учасники дослідження дали інформовану письмову згоду щодо участі у дослідженні. Середній вік учасників дослідження складав $19,8 \pm 1,1$ рік. Критеріями включення у дослідження були відсутність протипоказань до проведення масажу, постійне (не більше 10 % пропусків), відвідування тренувань та навчальних занять, відсутність рекреаційних заходів (баня, сауна, масаж) на протязі місяця перед початком дослідження.

Суть взаємомасажу полягає у проведенні масажу один одному по черзі, використовуючи основні масажні прийоми. Курс взаємомасажу складався із 10 сеансів 2 рази на тиждень за розробленою нами методикою на базі класичного спортивного відновлювального загального масажу. Процедура проводилася після тренування, її тривалість складала 40-60 хв. в залежності від маси тіла спортсмена.

Середній вік студентів, що приймали участь у дослідженні склав $19,8 \pm 1,1$ роки, середній зріст був $178,5 \pm 2,8$ см, вага — $72,8 \pm 3,9$ кг. Основні показники фізичного здоров'я на початку дослідження в обох групах студентів суттєво не відрізнялися та відповідали середньому рівню за методикою Апанасенко.

Протягом 5-тижневого втручання, 83, 3 % учасників в групі взаємомасажу порівняно з 11,1 % у КГ покращили загальну оцінку фізичного здоров'я. Оздоровчий вплив методики було доведено на підставі розрахунку відносних ризиків. Результати покращувалися за рахунок підвищення оцінок життєвого індексу та індексу Робінсона (ЖІ виріс з $2,11 \pm 0,27$ балів на початку дослідження до $2,89 \pm 0,31$, ІР з $2,22 \pm 0,57$ до $3,72 \pm 0,60$ балів відповідно). Решта показників змінювалася несуттєво, однак загальна оцінка фізичного здоров'я групи ДГ стала вірогідно вищою за оцінку КГ (КГ — $9,03 \pm 1,21$ балів, ДГ — $11,99 \pm 1,35$ балів, $p < 0,05$).

Однак, через 1 місяць після втручання, ті ж самі показники, які оцінювалися не мали вірогідної різниці ні у динаміці, ні у груповому порівнянні. Тобто ефект оздоровчої спрямованості виявився короткочасним.

За час проведення масажних сеансів не було встановлено важких або помірних побічних явищ, студенти скаржилися на дискомфорт або біль під час масажу, але ці скарги зникали на 5-6 сеансах.

Це дослідження показує, що взаємомасаж як засіб фізичної рекреації має важливі переваги, принаймні в короткостроковій перспективі, для студентів, що займаються в навчальному закладі фізкультурної спрямованості.

Попередні дослідження, які проводилися нашою кафедрою Жодне з попередніх досліджень не враховувало взаємомасаж як засіб фізичної рекреації студентів фізкультурного ЗВО з одного боку, та як додатковий засіб навчання студентів оздоровчим методикам — з іншого. Наше дослідження ставить питання про раціональне використання наявних на факультетах ресурсів фізичної рекреації, які без до-

даткових затрат допомагають покращити здоров'я та якість навчання студентів. Проведене нами дослідження має певні обмеження, його результати можна узагальнювати тільки для окремої групи студентів, які навчаються у ЗВО фізкультурної спрямованості та навчаються за відповідними програмами та планами.

Перспективи продовження нашого дослідження полягають у розробці комплексної програми фізичної рекреації студентів ЗВО фізкультурної спрямованості з використанням взаємомасажу як дієвого заходу для підвищення рівня фізичного здоров'я. показали ефективність взаємомасажу для підтримання високої працездатності студентів заочної форми навчання, які у короткий проміжок часу засвоюють навчальний матеріал. Однак складно порівнювати та співставляти результати обох досліджень, внаслідок невеликого розміру дослідження, неоднорідних груп порівняння та різних методик масажу. За результатами обох досліджень ми отримали односпрямовані зміни після взаємомасажу (вплив на функціональні можливості кардіореспіраторної системи) та ефективність всього курсу.

Наші дані показують, що взаємомасаж як засіб фізичної рекреації є ефективним засобом відновлення студентів спортсменів, принаймні в короткий проміжок часу.

Подальші напрямки дослідження повинні бути спрямовані на визначення комплексних ефективних засобів фізичної рекреації усіх груп студентів, які вчаться у ЗВО фізкультурної спрямованості як у короткочасній, так і у довгостроковій перспективі.