**РОЛЬ МАССАЖА И САМОМАССАЖА В СИСТЕМЕ**

**ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Соколов В.А., Соловцов В.В., Бризинский Г.З.*

*г.Минск, Беларусь*

*The article presents the role of massage and doing self massage in system of improvement of student's youth*

Начиная со второй половины прошлого века, различные виды массажа в сочетании с физическими упражнениями прочно вошли в жизнь,как лечебнаяи оздоровительная деятельность. Лечебным эффектом обладают практически все виды организованной физической деятельности при соблюдении принципа «сделай лучше», что является основным принципом тренировки. Очевидно, что воздействие массажа на организм человека сходно с воздействиями физических упражнений и организованной тренировочной деятельностью. Кроме того, все внутренние органы взаимосвязаны рефлекторными путями с участками наружных покровов тела (зоны Геда) и механические воздействия на эти зоны, оказывают лечебный эффект на соответствующие органы [1]. Приемы массажа целесообразно рассматривать, как пассивные упражнения,как физическую деятельность, несущую тренировочный эффект. При применении массажа повышается уровень развития гибкости, улучшаются координационные способности, наблюдается прирост силы. Вместе с тем, массажные движения вызывают сократительную деятельность мышечного аппарата, при которой не происходит накопление молочной кислоты и которая способствует выведению кенотоксинов и метаболитов, улучшает трофику и способствует восстановительным процессам [1,2].

Современная методика массажа получила своё научное обоснование. В работах ученых определено, что в основе лечебного действия массажа находится анатомо-функциональная связь внутренних органов с кожей и подкожными тканями. Механические воздействия на них вызывают во внутренних органах рефлекторные реакции и изменения, которые несут лечебный эффект. Поэтому, целесообразно уделять внимание приемам из видов массажа, связанным с движением тканей тела. Именно такой массаж позволяет восстанавливать анатомическую структуру отдельных звеньев и всего тела, что является необходимым условием пролонгированного лечебного эффекта для людей любого возраста. Вместе с тем, паталогические изменения, воспалительные процессы, кровотечения, лихорадочное состояние, гнойниковые образования, большие варикозные расширения и другие сердечно-сосудистые заболевания, требуют консультации врача в индивидуальном порядке, хотя практически массаж всегда приносит только улучшение. Можно признать, что научно-методическая база массажа сложилась в систему, однако создать организационную систему массовых массажных услуг не представляется возможным по ряду причин, в первую очередь - по несоответствию их стоимости с доходами большинства населения.

В то же время, в жизнедеятельности человека имеются такие факторы, которые невозможно заменить. При современных жизненных условиях услугами массажиста может пользоваться далеко не каждый человек, и в этом случае значительную пользу может принести самомассаж и взаимомассаж. Преимущества этих форм заключаются в доступности и простоте приёмов, возможности проводить сеанс в любой обстановке, индивидуальном дозировании. Особенно эффективны данные формы массажа в сочетании с банными процедурами [2]. Однако,эти формы ещё не стали достаточно популярными, особенно среди студентов. С целью определения причин этого, был проведен опрос студентов старших курсов БГПУ и ИСЗ, по результатам которого было выявлено, что практически все достаточно хорошо информированы о пользе различных видов массажа, однако, большинство опрошенных, по разным причинам не имеют возможности пользоваться этой услугой. На вопрос, что препятствует использовать самомассаж и взаимомассаж, 50% опрошенных заявили об отсутствии времени, 40% - о не знании такого вида массажа и его методических приемов, 6% признали свою неорганизованность и лишь 4% сами массируются с различной периодичностью. В тоже время, 40% участников опроса в большинстве случаев проводят свободное время у телевизора или компьютера и имеют возможность совместить эти занятия с сеансом самомассажа. Обращает на себя внимание то, что более 80% опрошенных студентов считают необходимым получение конкретных знаний о методиках самомассажа и взаимомассажа.

Учитывая это положение, предлагается методика, разработанная авторами на основе многолетнего практического опыта работы. Одним из условий, являлась предварительная врачебная консультация по уточнению диагноза и выявлению противопоказаний. Предлагаемая последовательность процедур имела положительный результат во всех случаях. Первоначально для улучшения оттока венозной крови и лимфы следует сделать легкий подготовительный массаж путём поглаживания, растирания, разминания бедра, голени, плеча, предплечья. Основную процедуру целесообразно начинать со стоп, на которых расположено более 30 рефлекторных зон, взаимосвязанных с внутренними органами и воздействие на которые, активизирует на структурном уровне деятельность всего организма [1]. После этой подготовки в следующей последовательности массируются мышцы голени, бедра, ягодичные мышцы, поясница, крестцовая область, спина, шея, руки, мышцы груди и живота. Руки массируются по направлению к подмышечным, а ноги к паховым лимфатическим узлам. К паховым узлам должны быть направлены и движения при массаже пояснично-крестцовой области. Массажные движения на грудной клетке должны быть направлены к подмышечным впадинам, а на шее - к надключичным узлам. Главным условием, является полное расслабление массируемого участка тела. Техника массажа может включать большое разнообразие приёмов, которыми необходимо варьировать в случае появления дискомфорта. Основными нужно назвать растирание, разминание, вибрацию, ударные приемы, встряхивание, пассивные движения. Все эти приемы должны постоянно сочетаться с пальпированием для обнаружения негативных изменений в тканях (вздутия, бугорки, впадины, припухлости). Такие изменения, являются вредными факторами. Их необходимо устранять при помощи массажных движений, которые также стимулируют ток крови в проблемных зонах [1,2]. В сочетании с этими процедурами, при помощи массажно-гимнастической палки, оснащенной специальными ролами, необходимо выполнять локальный массаж проблемных участков тела, активные корригирующие упражнения для увеличения амплитуды движений в суставах, массаж для предупреждения и исправления нарушений осанки и восстановления функции позвоночника [2,3]. При необходимости коррекции функций рекомендуется процедуры в течение трех дней чередовать с «днем отдыха». В случае стойких негативных изменениях (остеохондроз и пр.) массаж может быть ежедневным до 12-18 сеансов подряд. Периодичность процедур в стадии ремиссии и для стойкого улучшения состояния организма должна быть не менее трёх раз в неделю. Массаж для поддержания хорошего состояния можно делать один или два раза в неделю. Продолжительность одного сеанса 40 - 60 мин. Длительность более 60 минут не целесообразна по причине прогрессирующего утомления и может значительно уменьшать эффективность.

В заключение следует отметить, что массаж, как пассивная физическая деятельность, с одной стороны оказывает рефлекторно-терапевтическое действие на паталогически измененную деятельность различных тканей и органов. С другой стороны - на повышение уровня физической подготовленности. Применение массажа дает положительный эффект при устранении функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхательной системы, нарушениях деятельности эндокринной и вегетативной нервной систем. Поэтому различные виды массажа, являются незаменимым средством лечения. Самомассаж, как наиболее доступная процедура для всех контингентов населения, должен постоянно популяризироваться и стать неотъемлемым фактором здорового образа жизни людей и в особенности, для молодых поколений. В настоящее время одним из условий этого, является разработка и постоянное совершенствование наиболее доступных и эффективных методик.

*Литература:*

1. Бирах А. Здоровье – своими руками: Массаж рефлекторных зон /[Пер. с нем. В. В. Кошкин]. – Мн.: Полымя, 1984. – 111 с., ил.
2. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж: практ. Руколводство. – Мн.: Беларусь , 1995. -262 с.: ил.
3. Соловцов В. В. Комплексный подход в профилактике нарушений и восстановлении двигательной функции позвоночника/ Соловцов В.В.,Соколов В.А., Юранов С.Я.// Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Бел.гос. пед. ун-т им. М.Танка; – Минск: БГПУ, 2011 – С.182 -184.