

5. Ширинкина, А. Генетические факторы предрасположенности к сахарному диабету 2-го типа / А. Ширинкина, А. Максимов // Вестник Пермского федерального исследовательского центра, 2, с. 66-74. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.7242/2658-705X/2020.2.7>. – Дата доступа: 29.01.2025.
6. Абдуллаева, Д. Г. Использование современных телемедицинских технологий / Д. Г. Абдуллаева, Ф. К. Хомидов, Ж.Р. Мадрахимов // Research focus international scientific journal, 2024, vol. 3, no. 10. doi:10.5281/zenodo.13947129.
7. Лазабник, Л. Б. Неалкогольная жировая болезнь печени у взрослых / Л. Б. Лазабник, Е. В. Голованова, С. В. Туркина // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология, 2021, Т. 1, No1, С. 4-52. doi:10.31146/1682-8658-ecg-185-1-4-52.
8. Hepatol. J. European Association for the Study of the Liver. EASL-EASD-EASO Clinical Practice Guidelines / J Hepatol // 2016;64(6):1388-1402. doi:10.1016/j.jhep.2015.11.004.
9. Wang. S.T. Physical activity intervention for non-diabetic patients with non-alcoholic fatty liver disease: a meta-analysis of randomized controlled trials / S. T. Wang, J. Zheng, H. W.Peng [et al] // BMC Gastroenterol. 2020; 20(1):66. Published 2020 Mar 12. doi: <https://doi.org/10.1186/s12876-020-01204-3>
10. Евсеев, А. Б. Лечебное питание при сахарном диабете 2-го типа / А. Б. Евсеев // Бюллетень науки и практики. 2019. № 10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnoe-pitanie-pri-saharnom-diabete-2-go-tipa>.
11. Хомидов, Ф. К. Современные взгляды на профилактику сахарного диабета / Ф. К. Хомидов, Д. Г. Абдуллаева, Ж. Р. Мадрахимов // Новый день в медицине. 10 (72) 2024. – С. 210-216
12. Сахарный диабет 2 типа у взрослых клинические рекомендации. – Москва, 2020. – 103 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ САМОМАССАЖА ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сорокопыт А.О.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Снежницкий П.В., канд. пед. наук, доц.*

EXAMINATION OF THE RELEVANCE OF SELF-MASSAGE AFTER PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Sorokopyt A.O.

Grodno State Medical University
Supervisor – *Snezhytsky P.V., Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor*

Аннотация. В данной работе представлены материалы научно-теоретического исследования потенциального применения студентами самомассажа после посещения занятий физической культурой. В статье установлено, что методы самомассажа не являются популярными в студенческой среде

несмотря на их актуальность и пользу для здоровья. Автор стремится рассказать о потенциальной пользе массажа для студентов в целом и о преимуществе самомассажа в частности.

Ключевые слова: массаж, самомассаж, студенты

Abstract. This research presents the materials of a scientific and theoretical study of the potential use of self-massage by students after attending physical education classes. The article finds that self-massage methods are not popular among students, despite their relevance and health benefits.

The author seeks to talk about the potential benefits of massage for students in general and the benefits of self-massage in particular.

Keywords: massage, self-massage, students

Введение. *Актуальность.* В последнее время всё чаще наблюдается незаинтересованность студентов в посещении занятий по физической культуре, в связи с получением травм и чувства неудовлетворённости своим телом. Однако помочь в решении данной проблемы может продвижение использования техник самомассажа в студенческой среде, что вполне возможно в случае доказательства его эффективности.

Массаж – это совокупность приёмов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или другую среду. Массаж может быть общим и местным. В зависимости от задач разделяют следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж [1, с. 5].

При освоении массажных приёмов необходимо учитывать следующие аспекты:

- 1) при проведении массажа, необходимо соблюдать определённые силу давления, темп и ритм действий;
- 2) заканчивая один приём, нужно сразу же переходить к следующему, во избежание пауз;
- 3) ни в коем случае нельзя массировать лимфоузлы;
- 4) массаж проводится в направлении тока лимфатических сосудов к ближайшим лимфатическим узлам, то есть к центру от периферии [3].

Самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определённые участки собственного тела повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний [3, с. 5].

В настоящий момент самомассаж имеет колоссальный потенциал в случае его применения студентами: многие из них испытывают после занятий физической культурой усталость или чувство неудовлетворённости своим телом; частым явлением на занятиях является получение тех или иных травм (растяжений, ушибов, ссадин и т. п.). Справиться с множеством таких рутинных проблем может как раз-таки самостоятельное использование массажных техник.

Цель исследования. Изучение осведомлённости студентов о самомассаже и определение актуальности его применения в студенческой среде.

Материалы и методы. В исследовании использовались типичные теоретические методы: обобщение, анализ и синтез данных, полученных из научно-методических источников, а также социологический онлайн опрос посредством анкеты в Google-forms (опрошено 45 респондентов).

Основная часть. Для определения актуальности и эффективности использования в студенческой среде массажа и самомассажа был проведён онлайн-опрос среди студентов 1-5 курсов. Наибольшее количество респондентов обучается на втором курсе (44,4%), далее следуют обучающиеся первого курса (31,1%), на третьем месте находятся студенты третьего курса (13,3%), четвертыми в списке оказались третьекурсники (8,9 %) и наименьшее представительство в выборке получилось у пятого курса (рисунок 1).

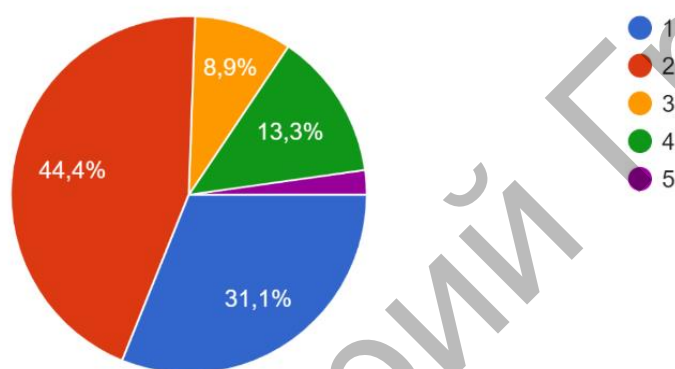


Рисунок 1 – Долевое соотношение респондентов по курсам:

1 – первый курс, 2 – второй курс, 3 – третий курс,
4 – четвёртый курс, 5 – пятый курс

Анализируя ответы респондентов касательно возраста, можно сделать следующее заключение: на первом месте (46,7%) – восемнадцатилетние, на втором (17,8%) – девятнадцатилетние, на третьем (15,6%) – семнадцатилетние, на четвёртом (11,1%) – двадцатидесятилетние, наименьшее число респондентов имеют возраст 20 и 22 лет (6,7% и 2,2% соответственно).

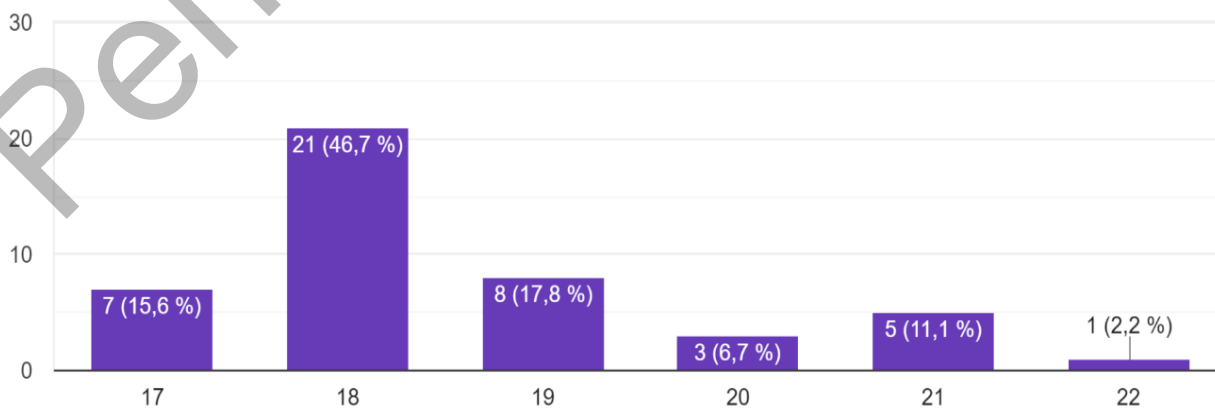


Рисунок 2 – Долевое соотношение респондентов по возрасту

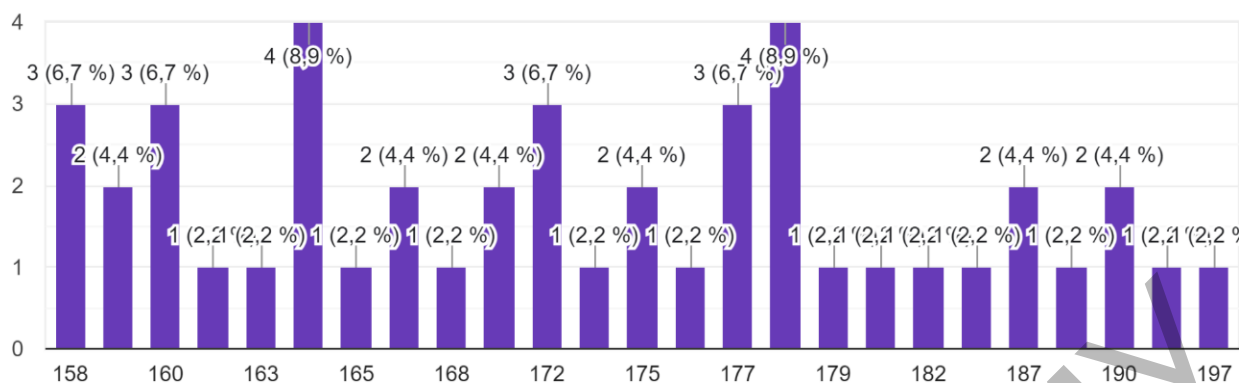


Рисунок 3 – Ростовое соотношение респондентов:
по горизонтали – рост (см), по вертикали – количество респондентов

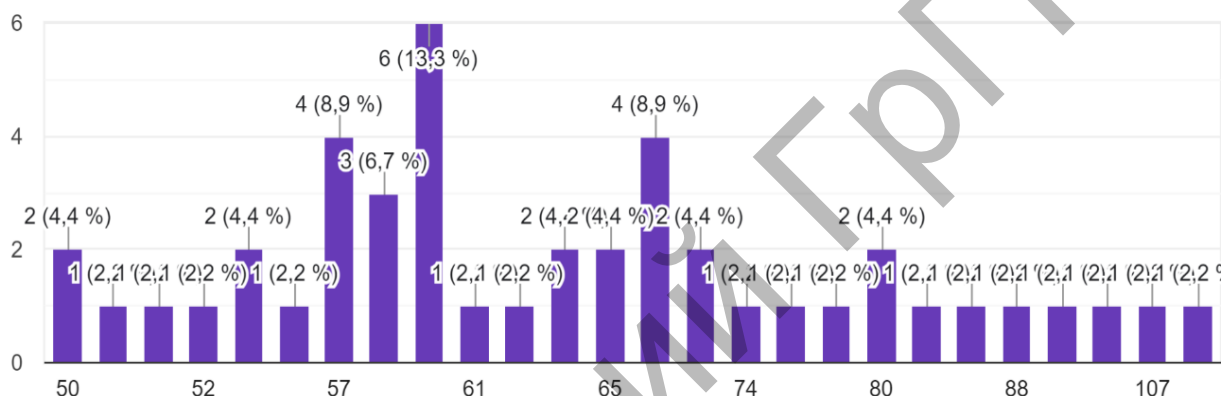


Рисунок 4 – Весовое соотношение респондентов:
по горизонтали – вес (кг), по вертикали – число респондентов

Исследование показало отсутствие закономерности между возрастом респондента и частотой травматизма. Также не было выявлено закономерности между ростом, весом, индексом массы тела студентов с риском получения травмы.

Далее студенты указали, как часто они болеют ОРВИ, ОРЗ и другими простудными заболеваниями (рисунок 5).

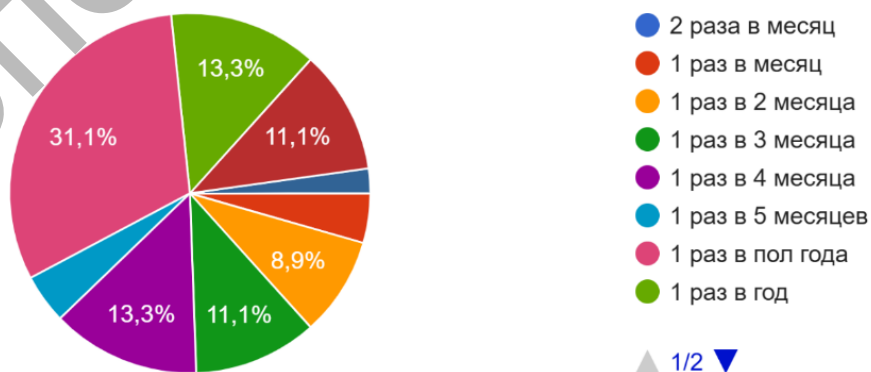


Рисунок 5 – Распределение респондентов по частоте заражения простудными заболеваниями

Из этого графика следует, что только 42% студентов подвергаются простуде реже, чем раз в полгода. Остальная часть опрошенных заявила, что болеет довольно часто: раз в 4 месяца и чаще, а 2% вовсе до 2 раз в месяц. Самомассаж может улучшить данные показатели: массажные манипуляции значительно ускоряют движение лимфы. Напомним, что это обуславливается проведением массажных манипуляций от периферии к центру лимфатической системы, т.е. по направлению тока по лимфатическим путям к лимфоузлам. Тем самым массажем и самомассажем можно регулировать лимфоток, что очень важно при травмах и заболеваниях.

Далее студенты ответили, как часто они получают различные травмы, во время занятий по физической культуре (рисунок 6).

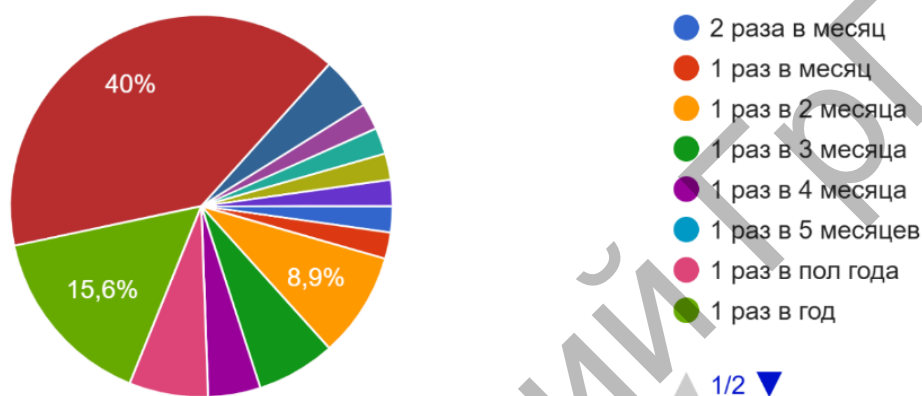


Рисунок 6 – Частота получения травм на занятиях физкультуры

График показывает, что 40% студентов травмируются ежемесячно. Противодействовать этому можно с помощью применения самомассажа, который фактически является частью разновидности спортивного массажа, так называемого гигиенического массажа. В целом спортивный массаж снимает утомление, способствует совершенствованию спортсмена, а также повышает спортивную работоспособность и может применяться для лечения спортивных травм.

На следующей диаграмме были показаны ответы студентов о том, какие части тела они травмируют чаще всего (респонденты могли выбрать несколько ответов) (рисунок 7).

Из диаграммы следует, что наиболее часто травмируются: руки и плечевой пояс, пальцы рук (42,2%); голень, стопа (40%); чуть реже – коленные суставы (31,1%), бёдра, голеностопные суставы (17,8%). При отсутствии противопоказаний врача, для предупреждения появления подобных травм перед занятием или для снятия утомления после занятия можно применять самомассаж.

Правила проведения самомассажа:

1) массажные движения не должны быть болезненными, причинять неприятные ощущения, оставлять кровоподтёки;

2) при нарушениях опорно-двигательного аппарата, начинать самомассаж необходимо с вышележащих участков (например, перед массажем травмированного локтевого сустава, нужно начать процедуру с плеча);

3) продолжительность самомассажа вариативна: в зависимости от задачи она может составить 3-25 минут;

4) необходимо находиться в удобной позе, дабы все мышцы массируемой области были расслаблены;

5) массировать лимфоузлы нельзя. Все движения идут по направлению к ближайшим лимфоузлам, с учётом направления лимфотока;

6) самомассаж нельзя осуществлять при воспалительных процессах, кровотечениях, лихорадках и на гноящихся участках покрова кожи;

7) при самомассаже можно использовать средства, осуществляющие лучшее скольжение или рассасывающее, обезболивающее действие. Однако лучше всего для самомассажа подойдут чистые и тёплые руки [1].

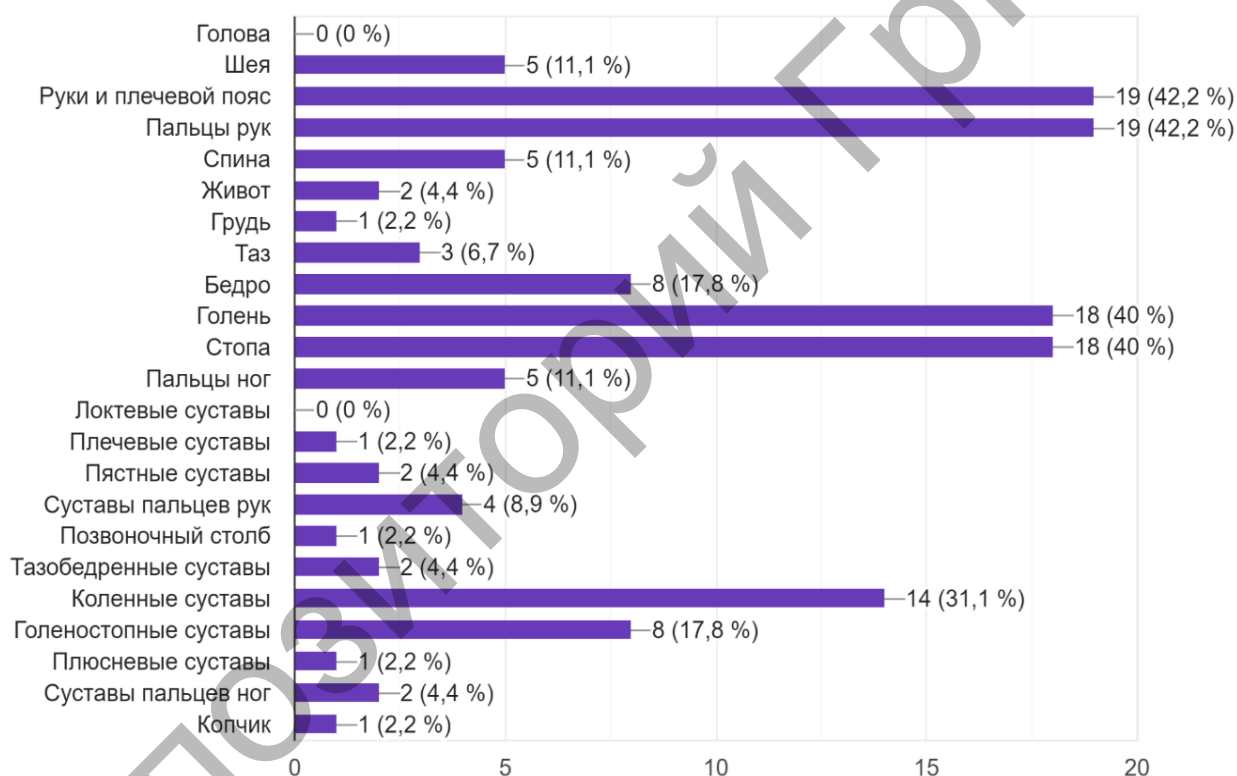


Рисунок 7 – Наиболее часто травмируемые участки тела

Также необходимо отметить, что 42% опрошенных отметило чувство усталости после занятий физической культуры. Во многом это связано с тем, что, хотя утром организм должен перейти из состояния сна и заторможенности к состоянию бодрствования, студенты, не имеющие чёткого режима дня, испытывают с этим трудности, в том числе и во время занятий физкультурой, проходящих в первой половине дня [2]. Хотя утренний гигиенический самомассаж способствует повышению возбудимости центральной нервной системы, результатами чего являются увеличение эластичности мышц, глубины дыхания, скорости кровотока и лимфотока.



Рисунок 8 – Техники самомассажа на разных участках тела [1, с. 157]

Заключение. Таким образом, результаты теоретического и социологического исследований показали, что уровень осведомлённости студентов о самомассаже является пусть и высоким, но недостаточным, в связи с этим актуальность его применения в студенческой среде остается невысока. Это свидетельствует о том, что существует необходимость распространения и развития методов самомассажа и разъяснения его положительного влияния на процессы восстановления после физических нагрузок.

Следует отметить, что самомассаж имеет ряд недостатков: невозможно провести процедуру на недоступных участках тела (например, меж лопаток); в отличие от массажа при самомассаже добиться расслабления мышц тяжелее, иногда вовсе происходит их напряжение, а затрачиваемая при самомассаже энергия оказывает нагрузку на сердце, отчего данная процедура запрещена к использованию людьми с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Но при этом он имеет и огромное число преимуществ, к примеру: самомассаж можно проводить в любое время, в любых условиях и в различном множестве поз; возможность его совмещения с прочими гигиеническими и физиотерапевтическими процедурами; возможность человека самому определять интенсивность воздействия, исходя из собственных ощущений [1, с. 156].

Необходимо отметить и то, что по результатам опроса выяснилось, что 73% процента респондентов знает, что такое самомассаж, из них 9% владеет методикой самомассажа и активно пользуется ею, а 38% предположили, что имеют представление об общих принципах и при углубленном анализе могли бы также в полной мере освоить самомассаж. Что даёт надежду на будущий успех в использовании обучающимися самомассажа для повышения продуктивности от занятий физической культурой, а также их спортивного совершенствования. Эффективность использования требует последующих исследований.

Список литературы:

1. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – Ленинград: Медицина, 1991. – 192 с.
2. Снежицкий, П. В. Генезис двигательной культуры личности / П. В. Снежицкий // East European Scientific Journal – 2021. – № 7(71). – С. 50–56.
3. Тевяшова, В. Г. Основы методики самомассажа / В. Г. Тевяшова [и др.]. – Казань: КФУ, 2020. – 24 с.
4. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ГИБКОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Стрижич К.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Ильяева Л.И., магистр пед. наук*

THE INFLUENCE OF STRETCHING CLASSES ON THE FLEXIBILITY AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Strizhich K.N.

Grodno State Medical University

Scientific supervisor – *Ilyeva L.I., Master of Pedagogical Sciences*

Аннотация. В статье приведены материалы исследования такого фитнес-направления как стретчинг; затрагиваются аспекты его пользы в отношении физического и психоэмоционального состояния учащихся.

Ключевые слова: фитнес, стретчинг, студенты, физическая активность

Abstract: The article contains research materials on such fitness trends as stretching; aspects of its benefits in relation to the physical and psycho-emotional state of students are touched upon.

Keywords: fitness, stretching, students, physical activity

Введение. Влияние занятий таким видом фитнеса, как стретчинг, на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния студентов