



АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СУЧАСНОГО МАСАЖУ

№ 1 (8)



Науковий журнал
Харків 2023

УДК 61.8(08)
А 43

Рішення Вченої Ради ХДАФК про видання наукового електронного журналу
«Актуальні питання сучасного масажу»,
протокол від 24 жовтня 2023 № 9

**Актуальні питання сучасного масажу. Науковий журнал / під ред.
П.Б. Єфіменко. ХДАФК. 2023. № 1 (8). 171 с.**

Головний редактор – Єфіменко П.Б. – кандидат педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
ХДАФК

Редакційна колегія:

- Мулик В.В. - доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
ректор ХДАФК;
- Пустовойт Б.А. - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної
терапії ХДАФК;
- Істомін А.Г. - лауреат Державної премії України в галузі науки та техніки,
доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри
спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної
терапії, ерготерапії ХНМУ;
- Рубан Л.А. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, кафедра
фізкультурно-спортивної реабілітації ХДАФК;
- Каніщева О.П. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедра фізичної терапії ХДАФК, відповідальний секретар.

Журнал вміщує статті, в яких відображено матеріали XIV міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасного масажу», що застосовується у галузі оздоровлення, лікування, фізичної реабілітації та спорту. Д цього випуску також включено тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій». Матеріали журналу представляють теоретичний і практичний інтерес науковим працівникам, магістрантам, студентам, а також фахівцям з масажу, фізичної терапії, фізкультурно-спортивної реабілітації, тренерам з видів спорту, для використання масажу в своїй професійній роботі.

Електронну версію журналу розміщено на сайті:

http://journals.uran.ua/modern_massage/index

© Харківська державна
академія фізичної культури,
2023

ЗМІСТ

<i>Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасного масажу»</i>	5
Білецька О.М., Манучарян С.В., Рашад Далі Ахмад Рамі <i>Застосування лікувального масажу в комплексі реабілітаційних заходів після ампутації нижньої кінцівки.....</i>	6
Брелюс Г.М. <i>Застосування Су-джок терапії і мануальної терапії у хворих з гіпертонічною хворобою I-II ступеню на фоні остеохондрозу шийного відділу хребта.....</i>	14
Внукова Н.В., Рубан Л.А. <i>Сучасний підхід до масажної терапії: оновлений погляд на давню практику.....</i>	23
Гончаров О.Г., Мерзлікін Б.Ю. <i>Лікувальний масаж та його різновиди, як один із засобів відновлення офісних працівників з шийним остеохондрозом хребта.....</i>	33
Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Кліментьєва Л.З. <i>Особливості алгоритму дій при масажі пацієнтів зі згладжуванням природних вигинів хребта після тривалого носіння важкої військової амуніції.....</i>	40
Каніщева О.П., Єфіменко П.Б. <i>Методичні особливості проведення окремих фрагментів класичного масажу, вплив якого спрямовано на стимулювання вентиляції органів дихання.....</i>	48
Коденко Є. С. <i>Лімфодренажний масаж обличчя та зони декольте.....</i>	57
Корж Ю.М., Корж З. О. <i>Комплексна методика масажу для покращення функцій шлунково- кишкового тракту</i>	62
Латогуз С.І. <i>Особливості лікувального масажу при плече-лопатковому періартриті....</i>	70
Мартиненко А.І., Рубан Л.А. <i>Корекція порушення постави у чоловіків 30-40 років після ампутації нижніх кінцівок за допомогою масажу.....</i>	77
Осіпов В.М. <i>Рефлекторні вправи та масаж для корекції психомоторного розвитку дітей грудного віку.....</i>	84
Пашкевич С.А., Полковник-Маркова В.С. <i>Ефекти лімфодренажного масажу в менеджменті посттравматичного набряку верхньої кінцівки.....</i>	95
Рубан В. О., Єфіменко П.Б. <i>Техніка міофасціального релізу для зняття м'язової напруги під час гри у Шаффлборд</i>	102

Руденко Р Є., Живущак Н.-М. В. <i>Масаж при ушкодженні капсульно-зв'язкового апарату колінного суглоба.....</i>	109
Сверчкова О.В., Литовченко В.О., Гарячий Є.В., Гребеник В.Д. <i>Мобілізація суглобів за Мейтландом та масаж при травмах опорно-рухового апарату</i>	117
Усіченко О.Ю. Литовченко В.О. <i>Вплив масажу та кінезіотерапії на рівень спастичності пацієнтів із ішемічним інсультом.....</i>	123
Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. <i>Мануальні методи корекції хворих на радикулопатію поперекового відділу хребта ускладнену протрузіями</i>	129
Шевченко В.О. <i>Масаж «Туйна» та як натискати, щоб не боліло?.....</i>	136
Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції «Сучасні проблеми здоров'язберігаючих технологій»	142
Акопов А. <i>Оздоровчий вплив занять з важкої атлетики на фізичну активність підлітків</i>	143
Громко Є. <i>Проблема компенсації дефіциту рухової активності у студентів під час дистанційного навчання</i>	146
Коденко Є. <i>Мій марафон схуднення «ТІЛО МРІЇ»</i>	151
Мартиненко О. <i>Корекція постави у військовослужбовців засобами фізкультурно-спортивної реабілітації</i>	154
Рзаєва А. <i>Фізична активність як засіб керування емоціями під час воєнного періоду... ..</i>	156
Рубан В. <i>Адаптивні настільні ігри як засіб реабілітації та соціалізації людей похилого віку</i>	159
Санін М. <i>Профілактика серцево-судинних хвороб: комплексний підхід на первинній ланці засобами кінезіотерапії</i>	163
Ставицький С. <i>«Люди дощу». Чому так сталося? Профілактика народження дітей з розладами аутистичного спектру</i>	166
Шевченко В. <i>Поширення традиційної китайської медицини серед спортсменів</i>	169

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДП КЛІНІЧНИЙ САНАТОРІЙ «РОЩА» ПРАТ «УКРПРОФОЗДОРОВНИЦЯ»
СХІДНОУКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ
ЦЕНТР РЕАБІЛІТАЦІЇ ХРЕБТА І СУГЛОБІВ «REFIT»



матеріали

XIV Міжнародної науково-практичної конференції **«Актуальні питання сучасного масажу»**

Конференцію зареєстровано Державною науковою установою
«Український інститут науково-технічної експертизи та інформації»
Посвідчення № 470 від 25 жовтня 2022 р.

28-29 квітня 2023 року

Харків, ХДАФК – 2023

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ПЕРІОДУ

Аян Рзаєва

Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

керівник: Петрухнов О.Д., к.фіз.вих.

Анотація. Емоції - важлива складова нормальної життєдіяльності людини, яка проявляється через її потреби та інтереси. У зв'язку з цим кожен має намагатися підтримувати баланс між позитивними та негативними емоціями та розвивати власний емоційний інтелект. Під час воєнного стану психоемоційний стан студентів медиків значно погіршився: з'явилися агресія, напруга, стрес, страх.

Ключові слова: емоції, студенти, фізична активність.

Вступ. Агенція Proinsight Lab провели дослідження «Психічний стан українців під час війни проти Росії» за сприяння Національної психологічної асоціації протягом березня–травня 2022 р. та виявили, що найчастішими скаргами були фізичне виснаження, проблеми зі сном, диханням та зниження концентрації уваги, а з емоцій переважає почуття тривоги. Тому важливим є здатність контролювати та управляти власними емоціями під час воєнного стану з метою попередження порушення нервової системи та здоров'я в цілому, прикладами яких можуть слугувати неврози, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, гормональні порушення, злоякісні пухлини та багато інших.

Мета роботи: виявлення у студентів-медиків потреби в проявленні своїх емоцій через виконання фізичних вправ, методів нормалізації їх психічного стану заняттями рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було створено онлайн опитування за допомогою сервісу Google Forms та поширено серед студентів різних вікових груп. В опитуванні взяли участь 45 осіб 1-6 курсів. Учасникам опитування було запропоновано такі питання:

1. «Чи змінився ваш емоційний стан після 24 лютого 2022 року?»

Більшість опитаних проголосували за варіант «Так», а саме 42 особи (93,3%), а троє інших відповіли «Ні» (6,7%)

2. Відповівши на попереднє питання, було поставлено наступне: «Чи помітили ви за собою неконтрольовану агресію під час війни?»

3. На що 60% (27) студентів погодилися, а інші не відчували таких змін.

4. «Чи помітили ви за собою відчуття апатії?». 39 відповідей зазначили, що відчували під час воєнного стану апатію, при цьому інші 6 такого стану не помічали.

5. Студентам було запропоновано питання, з можливістю обрати декілька варіантів відповідей. Питання полягало у виявленні різних методів проявлення власної агресії. 20% опитуваних зазначили, що показують цю емоцію використовуючи важку роботу, 31,1% займаються прибиранням в квартирі та псують настрій оточуючим, 68,9 % переживають агресію "сам на сам", тобто не виконують певну роботу, намагаються заспокоїти себе і не показувати іншим, а 46,7 % можуть проявити свої почуття сльозами. 11,1 % намагаються підтримати український народ фінансово, таким чином переживати агресію.

6. Студентам було запропоновано самостійно оцінити їх рівень стресу в перше півріччя війни та на сьогодні, а саме, за шкалою від 1(взагалі не перебуваю в стресі) до 10(знаходжуся в постійному стресі). Більшість студентів оцінили свій стан в перше півріччя війни на оцінки «10», «8» та «6». Це означає, що рівень стресу, а отже і навантаження на організм були максимальними. На 2023 рік студенти відчують стрес, але не як на початку воєнного стану, більшість обрало варіант «5», при чому є і ті, у яких рівень стресу досягає «3».

7. Наступне запитання, яке було поставлено студентам звучало так: «Чи допомагає фізичне навантаження подолати свій стан, коли емоції беруть верх/апатію?». На що опитувані показали такий результат: 69,6% відповіли «Так», 21,7% було важко відповісти, а 6,5%- «Ні».

8. Для більшості студентів заняття спортом допомагають подолати свою емоційну напругу. Тому питання було таким: «Наскільки заняття фізичною

активністю допомагають вам розслабитися та покращити власне самопочуття?»

9. 41,3% здобувачів освіти стверджують, що такі навантаження іноді допомагають, 37%- майже допомагають, 17,4%- завжди допомагають.

10. Було доречним виявити, якими фізичними навантаженнями займаються студенти для подолання негативних емоцій.

11. 20 осіб зазначили, що роблять розтяжку, 17 осіб виконували важкі вправи з вагою, бігали, 14 осіб заспокоювали себе йогою та подібними методиками.

Висновки.

1. Заняття фізичними навантаження значно знижують рівень стресу, особливо цим користуються студенти під час воєнного стану. Майже дві третини опитуваних вважають, що заняття фізичною культурою допомагають їм подолати почуття агресії та апатії, більшу половину такий вид діяльності майже завжди врятовує від негативних емоцій.

2. Деяким особам спорт допоміг знизити рівень стресу з «10» до «3» за шкалою від «1»- зовсім не відчуваю змін у психо-емоційному стані до «10» - перебуваю в постійній емоційній напрузі і стресі.

3. Більша половина опитуваних обирає спокійні фізичні та дихальні вправи для заспокоєння. Це саме заняття йогою та розтяжкою. Метою йоги є приведення тіла в стан повного здоров'я, щоб тіло не було тягарем для розуму в його пошуку вищих істин. Розтяжка зменшує чутливість м'язів, попереджає травми й допомагає відновитися після фізичного навантаження й стресу, адже стретчинг відмінно знімає психічну напругу й біль, викликані стресами й нервовим виснаженням.

Перспективність такого напрямку дослідження полягає в залученні до опитування більшої кількості осіб.