



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

ПРОБЛЕМА КОМПЕНСАЦІЇ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Євгенія Громко

Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

керівник: О.Д. Петрухов, к.фіз.вих.

Анотація. Дефіцит фізичної активності означає недостатню кількість руху в повсякденному житті студентів. В умовах дистанційного навчання це може бути зумовлено різними причинами, такими як сидячий спосіб життя, відсутність регулярної фізичної активності, процес навчання, який пов'язаний з тривалим перебуванням за столом або комп'ютером, відсутність можливості для активної розваги або спорту.

Ключові слова: студенти, рухова активність, дистанційне навчання.

Вступ. Запровадження дистанційного навчання в Україні, попри те, що є альтернативою для продовження освітнього процесу у сучасних реаліях, на жаль, супроводжується низкою проблемних аспектів. До актуальних нині проблем, що виникли у зв'язку із запровадженням дистанційного навчання, належить нестача рухової активності серед студентів як один із факторів ризику розвитку гіподинамії та супутніх порушень. Дефіцит фізичної активності може призвести до погіршення стану здоров'я, пов'язаного зі збільшенням ваги, погіршенням стану серцево-судинної системи, зниженням м'язової маси, зниження рівня енергії та погіршення настрою, розвиток депресії та інших психічних захворювань. Така значимість компенсації дефіциту рухової активності визначає актуальність даної теми.

Рухова активність є одним із важливих факторів здорового способу життя, який визначає стан здоров'я студентів. Це у свою чергу визначає стан здоров'я молодого покоління загалом та впливає на показники здоров'я населення в цілому. Однак, із запровадженням дистанційного навчання студенти можуть проводити більше часу за пристроями для навчання у практично нерухомому положенні та менше рухатися. Спричинена таким

чином гіподинамія може мати значний вплив на стан здоров'я студентів, що актуалізує питання створення способів компенсації дефіциту рухової активності для студентів.

Мета роботи: провести анкетування серед студентів щодо фізичної активності під час дистанційного навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для більш детального дослідження цієї проблеми нами було проведено опитування серед студентів Харківського національного медичного університету (ХНМУ) у форматі дистанційного анкетування за допомогою сервісу Google Forms відповідно до створеної нами програми запитань. У опитуванні взяли участь 56 респондентів віком 17 – 21 років (студенти 1-6 курсів ХНМУ). Усі студенти, які взяли участь в опитуванні, належать до основної групи здоров'я, тобто не мають протипоказань до занять з фізичного виховання.

Студентам було запропоновано відповісти на кілька запитань, присвячених темі фізичної активності та її відмінностей у період до та під час дистанційного навчання.

Щодо фізичної активності до дистанційного навчання, важливо зазначити, що переважна більшість студентів постійно (21,4%) чи нерегулярно (60,7%) займаються різними видами фізичної активності. Ці показники свідчать про високий рівень обізнаності та свідомості студентства щодо значення фізичної активності для правильного способу життя. При цьому 72,2% респондентів відповіли, що займалися фізичною активністю на заняттях з фізичного виховання, оскільки саме ці респонденти станом на період очного навчання були студентами 1-2 курсів та відповідно до індивідуального навчального плану вивчали дисципліну «Фізичне виховання та здоров'я».

При цьому 5,6% опитаних студентів займалися фізичною активністю у спортивних секціях університету, оскільки станом на період очного навчання були студентами 3-6 курсів та використовували секційні заняття як альтернативу заняттям з дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я». Це визначає такі заняття як невід'ємну частину навчального процесу та

формування фізичної підготовки майбутніх спеціалістів загалом. Окрім цього, студенти займалися фізичною активністю у приватних спортивних залах, виконували вправи за власною програмою чи за допомогою відео-тренувань, займалися танцями та пробіжками.

Серед видів спорту, яким надавали перевагу студенти до дистанційного навчання, було виділено біг, легку та важку атлетику, велоспорт, фігурне катання, скейтбординг, аеробіка, гімнастика, акробатика, бадмінтон, бойові мистецтва, настільний та великий теніс, спортивні танці, плавання, футбол, волейбол, кінний спорт. Важливо також вказати, що в опитувальниках студенти мали можливість обирати кілька видів фізичної активності та кілька видів спорту, якими займалися. Результати опитування підтверджують, що частина студентів комбінують види фізичної активності у своїй власній стратегії фізичного розвитку.

Загалом такі відповіді опитаних підтверджують те, що студенти приділяли значну увагу фізичному розвитку, при цьому використовували для цього різні способи та засоби. На жаль, відповідно до даних результатів опитувальника, лише 39,9 % опитаних нині мають можливість у сучасних умовах продовжувати заняття та вдосконалювати власну фізичну підготовку так, як робили це до запровадження дистанційного навчання.

Щодо студентів, які хоча б частково мають можливість компенсувати дефіцит рухової активності, переважна їх більшість із них (91,1%) хочуть змінити свій рівень фізичної активності, оскільки 62,5% студентів не задоволені власним рівнем фізичної активності в сучасних реаліях. При цьому студенти активно розробляють власні способи компенсації рівня фізичної активності доступними способами: займаються самостійними тренуваннями, плаванням, велоспортом, танцями, збільшують кількість піших прогулянок. При цьому, на жаль, 9,1% опитаних не використовують жодного із способів компенсації дефіциту рухової активності.

Також важливим аспектом у даному контексті є питання можливості у студентів адаптувати власні тренування до стану здоров'я, тобто оптимізувати

навантаження та вид тренування, контролювати показники АТ і ЧСС. Під час дистанційного навчання з відсутністю повноцінних занять з фізичного виховання під наглядом викладача чи тренера з відповідним рівнем освіти, а також відповідно організованого медичного контролю, практично половина (48,1%) визнали, що не мають можливості повноцінно контролювати потрібні показники та правильно коригувати власний режим тренувань.

Зважаючи на неповноцінні можливості для компенсації рухової активності у студентів в умовах дистанційного навчання, лише третина з них повністю задоволені результатами самостійної компенсації дефіциту рівня фізичної активності. Це зумовлює актуальність питання розробки нових способів вдосконалення рівня рухової активності з одночасною їх адаптацією до сучасних умов навчання.

При цьому варто відзначити активну позицію студентів щодо компенсації дефіциту рухової активності в умовах дистанційного навчання. Так, студентам було запропоновано дати відкриту відповідь, у якій зазначити побажання чи ідеї з приводу того, як студенти у сучасних умовах могли б покращити свій рівень рухової активності. У своїх відповідях студенти підкреслювали важливість мотивації у своїх колег для компенсації дефіциту фізичної активності, наполягали на важливості піших прогулянок та занять у спортивній залі, пропонували колегам правильно розподіляти час та займатися спортивними іграми. Це також свідчить про значний рівень усвідомлення даної проблеми серед студентів, їх прагнення змінити ситуацію, що склалася, позитивну щодо активного способу життя позицію.

Висновки. Нестача фізичної активності в умовах дистанційного навчання є актуальною проблемою сьогодення, що було підтверджено проведеним нами опитуванням. За його результатами ми окреслили орієнтовну картину фізичної активності студентів у період до дистанційного навчання, щодо якої здобувачі визначили достатньо велику кількість можливостей для рухової активності у навчальний та позанавчальний час.

Згідно з результатами опитування, на жаль, більшість здобувачів освіти

мають неповноцінні можливості для спостережень за власними показниками АТ та ЧСС, що не дозволяє повноцінно планувати обсяг фізичних навантажень, а також загалом стикаються з проблемами щодо компенсації рухової активності в умовах дистанційного навчання. Попри це більшість опитаних зазначили у анкетах, що докладають зусилля для компенсації дефіциту рухової активності попри складність організації відповідних заходів та продемонстрували досить високий рівень зацікавленості та обізнаності щодо значимості компенсації нестачі фізичної активності для збереження здоров'я.

Актуальність даної проблеми та аналіз отриманих результатів анкетування утворює перспективність нашої роботи та її значимість для подальших досліджень цього напрямку.