

УДК 612.176:159

Мірошніченко Е.О.<sup>1</sup>, Бурка О.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>канд.пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

### **ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ ПРИ СТРЕСІ**

Сприятливий вплив масажу загальновідомий, але не завжди люди чітко уявляють собі його механізми, а отже, і завдання, які може вирішити цей метод.

Одна з найважливіших завдань загального масажу – зняття стресу [1].

Стрес – надзвичайно важливий фактор психологічного і фізіологічного здоров'я людини, він має великий вплив на всі сторони його життєдіяльності: від працездатності до інтимних відносин і сексуальної активності.

Емоції, які викликають стресовий стан, пускають у хід фізіологічні, нервові, гормональні механізми

«Зняти стрес» – це значить направити енергію, яка витрачалася на вирішення стресових ситуацій, в інше русло, забезпечивши тим самим її вірне, максимальне корисне використання.

Масаж, а особливо масаж із застосуванням спеціальних масел, надзвичайно ефективний для зняття стресу.

У сукупності з занепокоєнням, депресією, страхом, через фінансову скруту, турботою про сім'ю проблеми зі сном загострюються, порушується регулювання фізіологічної та імунної діяльності організму, що в свою чергу поглиблює дисбаланс «збудження – гальмування» в нервовій системі. Така ситуація може призвести до нехтування до зовнішнього і внутрішнього світу, що ще більше погіршує депресивний стан.

Ситуація може також ускладнюватися фізичним нездужанням, гормональними порушеннями, передменструальний синдром, іншими хворобливими станами. Масаж – один з найефективніших способів зняти занепокоєння, саме він становить перший крок на шляху виходу з депресії.

З точки зору функції відділи нервової системи діляться на соматичну і вегетативну нервову систему. У функції соматичної нервової системи входить іннервація м'язів, органів чуття і шкіри, сприйняття інформації із зовнішнього світу і здійснення довільних рухів.

Вегетативна нервова система іннервує внутрішні органи і судинну систему. Основне її завдання – здійснення життєдіяльності нашого організму. Прийоми масажу, діючи на тканини, збуджують численні нервові рецептори, тому здатні впливати на функції цих систем.

Майстерність масажиста полягає в підборі саме тих прийомів масажу, які найбільш адекватно впливали б на організм і сприяли якнайшвидшому запуску процесів адаптації організму, його оздоровлення. Наприклад, підвищений тонус (напрута) в м'язах знімається за допомогою безперервного погладжування і легкої вібрації.

Вплив масажу на судинну систему значний, він виражається в посиленому відтоку крові і лімфи від масажованої ділянки та

посиленому припливі артеріальної крові. Дослідження показали, що при масажі нижніх кінцівок значно посилюється потік крові в інших, що не маса жованих ділянках тіла, так як циркуляція крові відбувається за єдиною замкнутою системою.

Здоровий м'яз завжди знаходиться в стані деякого скорочення, званого тонусом. Тонус м'язів у спокої у кожної людини різний: у одних людей м'язи в стані спокою дуже м'які, у інших – досить тверді. Особливістю є те, що ця індивідуальна величина в нормі однакова для всіх м'язів тіла. Уміння виявляти ділянки ненормально напружених або ненормально розслаблених м'язів має велике діагностичне значення.

Масаж м'язів забезпечує значний приплив артеріальної крові до м'язів і відтік венозної крові і лімфи. Це допомагає зняти м'язову втому, активізує відновлювальні процеси в м'язах, підвищує їх працездатність.

Останнім часом серед засобів впливу на зазначені системи великої популярності набирає іспанський масаж.

Техніки іспанського масажу загалом відрізняються особливою «пластичністю». Масажист у повільному темпі виконує пульсуючі хвилеподібні рухи. Вважається, що масаж здійснює не лише механічний, але й «енергетичний» вплив на поверхню тіла людини. Деякі техніки (міоструктурні) нагадують пасивну гімнастику м'язів і суглобів.

Енріке К. Гарсія вважав, що потрібно використовувати ефект суматції дій цілеспрямованих впливів різних прийомів на шкіру, м'язи або суглоби для боротьби з функціональними порушеннями. Тобто в основу техніки покладено різноспрямовані прийоми прогладжування, розтирання та розминання, що виконуються дуже м'яко, щадно, у досить повільному темпі, але невеличкі позитивні впливи, які виникають при виконанні декількох прийомів, спрямованих на усунення будь-якого функціонального порушення (наприклад, функціонального блока хребцево-рухового сегменту), сумуються.

Крім того, Енріке К. Гарсія стверджував, що масажист повинен застосовувати безліч прийомів, розв'язувати проблеми одного й того самого функціонального порушення: якщо на декількох маніпулятивних сеансах постійно застосовувати лише одну й ту саму техніку та однакові прийоми, то організм людини швидко до них звикне й ефективність прийомів різко знизиться [1].

Реальність цього припущення підтверджено теорією адаптації. Цей ефект отримав назву суматції дій прийомів у техніці іспанського масажу [3].

За образним висловом Енріке К. Гарсія існують чотири системи, через які можна впливати на організм людини під час масажу: суглоби,

м'язи, кровоносна та лімфатична системи, нервова система. Потрібно визнати, що для кожної системи організму Енріке К. Гарсія створив окрему, не схожу на інші техніку, що має власну назву й виконується автономно (в одному сеансі неприпустиме використання двох технік, оскільки деякі з них мають протилежні дії, що призводять до нівелювання ефекту) [1].

В іспанському масажі маніпуляції поділено на дві великі групи за специфічністю дії на кожну систему та тринадцяти параметрів інтенсивності, які визначають характер рухів при виконанні прийомів масажу й послідовність проведення маніпуляцій.

Всіх із них стосуються переважно технічних характеристик виконання прийомів руками масажиста: форма, амплітуда, зсув, напрямок, тиск, швидкість проведення маніпуляцій, час рухів, ритм, координація.

П'ять регламентують структуру, якій під час масажу потрібно приділити більше уваги, і порядок проведення маніпуляцій.

Отже, вважаємо, що іспанський масаж, через доведений ефективний вплив на нервову, м'язову, серцево-судинну системи, опорно-руховий апарат є дієвим засобом протидії стресу. Важливим підкріпленням цієї думки є можливість створення свого особливого комплексу маніпуляцій для кожної системи людського організму [3].

Перелік використаних джерел

1. Котелевський В. Застосування елементів іспанського масажу у фізичній реабілітації студентської молоді з неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 22. С. 78-82.

2. Beard M.G., Wood E.C., Saunders W. B. Principles and Techniques. Philadelphia, 1964. P. 38-45

3. Selye H.A Syndrome produced by diverse nocuous agent. *Nature*. 1936. V. 138, № 3479. P. 32.