УДК 613.71:37.018.43
Захарова О.М.[1], Сметанін С.В.[2]
[1, 2] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ЛІМФОДРЕНАЖНОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ОСВІТІ

О.М. Захарова, С.В. Сметанін

Сучасне життя змінило багато звичних речей. Наприклад, процес навчання у вищих навчальних закладах проходить у дистанційному або змішаному форматі, що апріорі приводить до зниження рухової активності як студентів, так і викладачів. Появлення шкідливих наслідків в результаті гіподинамії відбувається за принципом накопичувального ефекту. Отже, з метою не допустити погіршення здоров'я учасників освітнього процесу необхідно впроваджувати профілактичні заходи, серед яких лімфодренажна гімнастика.

Людський організм – це складна система, де кожен орган виконує важливу функцію. Роль лімфатичної системи у житті кожної людини величезна. Вона охоплює весь наш організм, її тканини та клітини виконують спеціальні завдання щодо захисту від вірусних захворювань, відповідає за клітинний метаболізм та виводить шкідливі токсини з організму. Тоді, як проблеми із лімфатичною системою призводять до застою лімфи, нестабільної циркуляції та порушення її руху у венозне русло. Відомий факт, що причинами цього можуть бути сидячий спосіб життя, незбалансований раціон харчування, шкідливі звички тощо.

На відміну від крові лімфа не має «насоса» на кшталт серця, тому її рух безпосередньо залежить від м'язової активності та дихання. У разі виникнення застою лімфи з'являються набряки, целюліт, млявість та загальне погіршення самопочуття, людина почувається втомленою та позбавленою енергії, що шкодить повноцінному освітньому процесу.

За рекомендаціями фахівців, впоратися з таким станом може допомогти лімфодренажного тренування, яке представляє собою спеціальний комплекс фізичних вправ і технік, спрямованих на поліпшення циркуляції лімфи. Практичний досвід показує, що на відміну від кардіо- або силових тренувань лімфодренажні заняття зазвичай проводяться в помірному темпі, з акцентом на дихання, розтяжку, помірне навантаження та роботу з глибокими м'язами і корисні людям із малорухливим способом життя, які багато часу проводять сидячи за комп'ютером, що є основною характеристикою дистанційного навчання.

До основних принципів лімфодренажного тренування відносяться м'якість та помірність навантаження, тобто рух без напруги з урахуванням напрямку руху лімфи – від периферії до центру. Вправи підбирають, щоб рух стимулював струм лімфи вгору тіла. Важливим є глибоке дихання за участю

діафрагми, яке створює природний насос. Ще одним важливим принципом вважаються ритмічні та повторювані рухи тому, що лімфа краще просувається при пульсуючих рухах і рухах в режимі похитувань. Наступним принципом є гравітація, яка сильно впливає на лімфовідтік. Вправи в положенні, де ноги вищі за рівень серця, сприяють дренажу з нижніх кінцівок. Лімфодренажні тренування можуть і повинні починатися і закінчуватися дихальними вправами.

Отже, лімфодренаж вимагає регулярного, але щадного підходу. Рекомендується займатися щодня по 15-30 хвилин. Інформація з інтернет-джерел зазначає, що нетривалі, але регулярні тренування здатні дати видимий результат вже за 2-3 тижні.

Лімфодренаж важливий незалежно від статі. Особливо він актуальний для тих, хто багато сидить, веде малорухливий спосіб життя, відчуває постійний стрес чи має порушення метаболізму.

Таким чином, видимого ефекту, який збережеться надовго, можна досягти лише застосовуючи комплексний підхід, який включає регулярні тренування, правильне збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, активний спосіб життя та профілактика стресу. І саме лімфодренажну гімнастику варто рекомендувати для профілактики погіршення стану здоров'я учасникам освітнього процесу.

У якості простих та доступних прийомів лімфодренажної гімнастики можна рекомендувати усі різновиди ходьби та стрибків, що в домашніх умовах при дистанційній освіті можуть виконуватися на місці, вправи в упорах та положенні лежачи у поєднанні з махами та ритмічними рухами кінцівками, окремі акробатичні вправи (зокрема, різновиди стійки на лопатках, або інші види «перевернутих» положень, окремі асани хатха-йоги). Важливо дотримуватися правильного питного балансу (не менше 1,5-2 л на добу), оскільки зменшення кількості рідини в організмі негативно позначається на густині лімфи. При виконанні фізичних вправ корисно поєднувати їх з діафрагмальним диханням, або безпосередньо під час дистанційних занять можна виконувати дихальні вправи, засновані на використанні діафрагмального способу дихання у положенні сидячи. У якості гігієнічних засобів можна використовувати контрастний душ, поєднуючи його з елементами самомасажу, зокрема, з використанням сухої щітки безпосередньо перед водними процедурами, або розтирання та прогладжування у напрямку руху лімфи до великих лімфатичних вузлів.

При дистанційній освіті велике значення для поліпшення умов циркуляції лімфи має також правильна організація робочого місця, раціональний руховий режим (зокрема, регулярна зміна положення тіла при виконанні завдань у положенні сидячи), дотримання вимог до планування режиму дня, і використання зручного одягу та взуття.