

## ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА КУРСАХ «МАССАЖ. ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ» С ПАРАЛЛЕЛЬНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИЕЙ ИХ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Н. И. Бурмистрова

*Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна, Россия.  
e-mail: nikivanburm@mail.ru*

В статье рассматриваются вопросы обучения студентов-бакалавриантов курсу массажа и технологий здоровья в купе с одновременным процессом реабилитации их собственного здоровья.

In the article the questions of the students bakalavriata the course of massage and health technologies, coupled with a simultaneous process of rehabilitation their own health.

**Ключевые слова:** программа; обучение массажу; технологии здоровья; психофизическая реабилитация.

**Keywords:** program; massage training; technology health; psycho-physical rehabilitation.

**Введение.** Здоровье современной студенческой молодежи пока еще остается на более низком уровне, в сравнении с их сверстниками 25 летней давности. Об этом нас информируют полученные данные врачебного контроля на практических занятиях «Спортивная медицина», которые особенно ярко выявлены при изучении предмета «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» у студентов межфака различных специальностей.

Собственные исследования обнаружили преобладание практически у четверти наблюдаемых современных студентов-бакалавров астенического типа телосложения обоих полов недостаточность массы тела (ниже среднего), относительно среднестатистической нормы (ниже среднего); уплощенной грудной клетки в сагиттальном (передне-заднем) направлении; сниженный плечевой индекс и ЖЕЛ (относительно возрастным параметрам), недостаточность высоты продольного свода стопы (подометрия); недоразвитие физиологических изгибов позвоночника – плоская спина (соматометрия). Отмечены гипотония и сниженный показатель гемоглобина в крови (бледность при визуальном анализе и на основании общего анализа крови) [2, 3].

В сложившейся ситуации состояния здоровья и одновременно все более резко возросшей информационной загруженности студентов (много времени отбирает взаимодействие с компьютерами, интернетом) на фоне снижения общей, в особенности дефицита специальной физической нагрузки на крупные мышечные группы ОДА. В этой связи уровень здоровья как физического, так и психического неизбежно будет продолжать падать.

**Методы исследования.** Исходя из вышеуказанного, применив в разработке креативный подход, мы избрали и подвергли исследованию на эффектив-

ность мягкий, доступный в обучении, неинвазивный метод воздействия на здоровье через курс «Массаж. Технологии здоровья», осуществляемый непосредственно в условиях второй половины дня режима учебы университета.

В настоящее время в образовательном центре «ГСГУ» осуществляется экспериментальное обучение групп слушателей курсов различным видам массажа и доступным технологиям для улучшения и восстановления здоровья студенческой молодежи [1, 4].

**Цель.** Не только обучить слушателей курса навыкам массажиста, но и привить студентам культуру и технологии укрепления и реабилитации здоровья.

**Задачи.** В ходе проведения практических занятий по массажу, выполнения домашних заданий была поставлена задача, получить достоверные положительные результаты восстановления психофизических показателей собственного здоровья у студентов по отношению к их исходному уровню.

**Методика и организация исследования.** Под наблюдением находилось две группы по 15 человек (7 девушек и 8 юношей в каждой). Теория составляла 1 занятие в неделю (высвобожден большой процент времени на практику). Практические занятия осуществлялись в массажном кабинете три раза в неделю, самостоятельная домашняя работа по закреплению технологий массажа выполнялась 3–4 раза в неделю. Продолжительность обучения занимала 4,5 месяца (таблица).

Таблица

Учебный (тематический) план

№ п.п.	Наименование разделов/модулей и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельные занятия	Формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1.	Базовая часть					
1.1.	«Составляющие здоровья. Экспресс технологии определения индивидуального здоровья студенческой молодежи»	4	2	2	2	Устный опрос
2.	Профильная часть (предметно-методическая)					
2.1	«Анатомо-физиологические и гигиенические основы классического массажа»	4	2	2	2	Практическое проведение и совершенствование массажных техник (практик)
2.2	«Лечебный массаж в клинике различных заболеваний»	54	12	42	12	
3.	«Технологии улучшения здоровья»	8	4	4	4	Практическое усвоение технологий здоровья.
	Итоговая аттестация	2				Тест. Защита практико-значимой работы (презентация 35–40 слайдов)
	Итого:	72	20	50	20	2

**Результаты исследования и их обсуждение.** В конце эксперимента был проведена проверка знаний, умений, навыков усвоения технологии лечебного массажа в клинике различных патологий. Проведен сравнительный анализ показателей индивидуального психофизического здоровья двух групп слушателей данного курса. В ходе эксперимента, мы получили следующие результаты. У слушателей курса «Массаж. Технологии здоровья» достоверно улучшились или пришли к норме функциональные показатели осанки (по О. Смагину) и стопы по (Яралову-Яроланцу).

В адаптированном тесте (Макса Люшера) у испытуемых исчезли цветосочетания, указывающие на стрессы и дистрессы, психофизическая усталость, исчезла тревожность. Отмечена активация позитивной толерантности в коллективе, достоверно улучшился тонус мышц брюшного пресса, разгибателей туловища, широчайшей спины, уменьшилась жировая складка на животе (калиперметрия). Значительно возросла самооценка. Отмечено устойчивое позитивное настроение. У гипотоников не обнаружено наличие резких головных болей в метеонеблагоприятные дни, систолическое давление крови с 90 возросло до 100 единиц, снизилась повышенная гидратация лица и ладоней, активизировалось периферическое кровообращение кистей рук (ладони теплые, умеренно розовые).

Слушатели повысили культуру знаний о здоровье и здоровье сбережении. Получили специальные знания, умения и навыки применения на практике методик реабилитационного массажа и доступных технологий восстановления здоровья. Изучили анатомо-физиологические и гигиенические основы лечебного классического массажа, ознакомились с показаниями и противопоказаниями к проведению массажа. Успешно сдали практический отчет и контрольную тестовую работу.

Таким образом, осуществляя обучение курсу массажа и технологиям здоровья возможно реальное улучшение его индивидуально у каждого слушателя (студента-бакалавра).

Современный специалист по лечебному массажу – это выпускник курсов у которого имеется высокий уровень психического, физического и социального здоровья, имеющий отличные знания и умения в области технологии массажа и оздоровления населения РФ.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Большая книга массажа / ред. составит. Д. В. Нестерова. М. : АСТ ,2009. 250 С.
2. Бурмистрова Н. И. Состояние опорно-двигательного аппарата студентов спортивного факультета, реабилитация и формирование культуры здоровья. //Состояние здоровья: медицинские, социальные и психологические аспекты : сб. ст. V Междунар. науч.- практ. конф., 22-28 апреля 2013 г. Чита, 2013. С.33 –36.
3. Бурмистрова Н. И. Изучение состояния здоровья, осанки, стопы, физического развития, иммунитета, рационов питания у студентов-бакалавров // Состояние здоровья : медицинские, социальн. и психол.-педагог. Аспекты : VI Междунар. науч.-практ. конф. Чита, 2015. С.60–67.
4. Физическая реабилитация : учебник для студ. учреждений высш. мед. проф. образования / С. Н.Попов [и др.]; под ред. С. Н. Попова. М. : «Академия», 2013. 288 с.