

та не від'ємну складову у реабілітації має масаж механічна дія масажу полягає у зміщенні та розтягненні тканин, видаленні злущених поверхневих клітин шкіри, підвищенні температури ділянки тіла, що масажують; надходження біологічно активних продуктів, розкритті і розширенні просвіту капілярів; видавлюванні, проштовхуванні і подальшому просуванні міжтканинної рідини, крові та лімфи; підсиленні крово- і лімфообігу. Все це сприяє ліквідації застійних явищ і набряків, збільшенню рухливості тканин і суглобів, відновленню їхніх функцій.

Лікувальний масаж проводиться у формі загального і місцевого масажу ручним (мануальним) чи апаратним методом або комбінованим, тобто з використанням першого та другого методу. Виконується він масажистом, а також самостійно хворим (самомасаж). Ручний масаж є основним методом, тому що його можна застосовувати у простих умовах, в лікарні і вдома, на ранніх етапах лікування. Завдяки додатковому відчуттю і візуальному контролю масажиста за реакцією пацієнта на різноманітні прийоми дає змогу витончено диференціювати методику лікувального масажу, підвищуючи його ефективність. Різновидом ручного лікувального масажу є сегментарно-рефлекторний і точковий.

М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ В ПСИХОФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ

О. В. Саратовський, П. М. Годлевський

Херсонська державна морська академія, м. Херсон

Постановка проблеми. Постійний зв'язок між станом центральної нервової системи і тонусом кістякової мускулатури дозволяє за допомогою свідомої зміни тону м'язів впливати на рівень психічної активності людини [2, 6]. Бадьорий стан завжди пов'язаний з підтримкою високого м'язового тону. Чим напруженішою є діяльність, тим вищий тонус, тим інтенсивніше потік, що активує імпульсацію від м'язів у нервову систему. І навпаки, повне розслаблення всіх м'язів знижує рівень активності до мінімуму, сприяє розвиткові сонливості [6, 5]. Навчання та фізична діяльність майбутніх моряків пов'язана переважно із процесом розумового перевантаження, комп'ютеризації, невисокої культури харчування, низького рівня рухової активності, що провокує зниження психофізичного здоров'я [1, 5]. Вміння керувати своїм психічним станом під час навчання і в подальшій професійній діяльності має надзвичайно важливе значення і є основою (базою) для

спеціальної психофізичної професійної підготовки відповідно до умов професійної діяльності [4, 7].

Основні результати роботи. Специфічна діяльність фахівців транспортної галузі передбачає різноманітні екстремальні умови діяльності, та потребу в швидкому самовідновленні організму. При аналізі наукових досліджень було виявлено, що вивчення можливостей діагностики людських емоцій по характеру розподілу напружених груп м'язів у здорових і хворих людей завжди відрізняються напругою кістякової мускулатури з різною, строго визначеною для кожної емоції локалізацією. Так, депресивні стани супроводжуються напругою дихальної мускулатури, при емоціях страху напружуються м'язи мовного апарату і потиличні м'язи. У хворих невротиками постійно зберігається підвищена напруга кістякових м'язів, що приводить до слабкості [1, 2, 6]. При використанні технік саморегуляції за короткий проміжок часу відбувається самовідновлення організму. Резерви людського організму дійсно великі, але для самовідновлення потрібно запуск спеціальних програм, які автоматично не завжди можуть бути задіяні. Такі методи психічної саморегуляції як самонавіювання і аутотренінг дозволяють довільно формувати і запускати ці програми. Окрім того вони можуть служити діючим засобом психогієни і психопрофілактики, керувати станом людини в екстремальних умовах. За допомогою самонавіювання майбутній фахівець може цілеспрямовано впливати на м'язовий і судинний тонус, настрій, нервово-емоційне напруження, серцевий ритм, рівень цукру в крові, больову чутливість і на багато інші фізіологічні і психічні процеси, тим самим, налаштовуючи себе на результативну роботу під час професійної діяльності.

Існують різні методи навчання прийомам саморегуляції, в основі яких лежать вправи психом'язового розслаблення й мобілізації. Прийоми впливу на психофізіологічний стан людини шляхом впливу на її м'язовий потенціал досить різноманітні. До них можна віднести, наприклад, спеціальні фізичні дії або вправи (зарядка, розминка, тренування), масаж і самомасаж, потягування після сну і позихання. Добре відомі довільні шляхи профілактики надлишкової напруженості: керування особливостями подиху, керування увагою (відключення, переключення, розосередження) і т.п.

Готуючи курсантів до професійної діяльності за допомогою прийомів м'язового впливу на психічний стан, виховуються важливі для моряків психофізичні якості: сміливість, психоемоційна стійкість, рішучість, спритність, сенсомоторна реакція; вміння при потребі швидко самовідновити свій організм. Особливо ефективний для самовідновлення самовнушений сон – відпочинок на певний час. При цьому його тривалість може широко

змінюватись в залежності від обставин. Більшість курсантів поєднують спорт і навчання, що буває дуже не просто. Особливо, якщо намагатися добитися успіхів і в тій і в іншій справі.

Висновки. Здатність до самовідновлення методами мязової релаксації та керування психологічним станом, який виробляється в процесі освоєння технік саморегуляції, переводить це завдання з розряду бажаних, в розряд реально досяжних. Активне використання прийомів мязової релаксації та психічної саморегуляції дозволяють курсанту, майбутньому фахівцю транспортної галузі, підвищувати свої психофізичні можливості без додаткового збільшення фізичних навантажень. Курсантам і викладачам фізичного виховання важливо зрозуміти, що здібності керувати психічними процесами і цілеспрямовано тренувати ці здатності, також потрібно приділяти не меншу увагу, ніж іншим видам фізичної підготовки.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер. 2002.
2. Бротайм В. Психосоматична медицина: Пер. з нім. - М.: Медицина, 1999. – 303 с.
3. Годлевський П.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання / П.М. Годлевський, С.М. Юськів, В.М. Гузар // наукові матеріали X міжнародної науково-практичної конференції (м. Дрогобич 16-17 травня). Науковий часопис (11). – Київ: НТУ ім. Драгоманова, 2019. С. 72–77.
4. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: 2019 рік: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 248-251.
5. Гузарь В. Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2001, 10, 6-11.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: Учеб. пос. – М.: Просвещение, 2001. – 223 с.
7. Топал В.В., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 195-200.
8. Notra Z. Signal transducers of capacitive microelectronic sensors / Z. Notra, R. Holyaka, T. Marusenkova, J. Potencki // Elektronika. Rzeszow. Poland, 2010. – № 8. – P.129-132.