

## ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА И САМОМАССАЖА ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Бутова Л. А.**

*Косыгина Е. А., канд. пед. наук, доц.*

**Стрельникова А. А.**

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** В статье рассматривается такая здоровьесберегающая технология как массаж и самомассаж. Описывается польза для физического и психологического здоровья человека от регулярного выполнения упражнений. Представлен анализ работ учёных и их рекомендации по применению массажных техник.

**Ключевые слова:** эмоциональное напряжение, массаж, самомассаж, физическое и психологическое здоровье.

Эмоциональное напряжение — это состояние, возникающее в результате психоэмоционального стресса и длительного воздействия негативных факторов. Оно может проявляться в виде тревожности, раздражительности, усталости и других симптомов, отрицательно влияя на качество жизни. Само-массаж и массаж представляют собой простую и доступную методику, способствующую улучшению психоэмоционального состояния.

В современном и динамичном мире высокий уровень стресса и эмоциональных нагрузок, поэтому данная здоровьесберегающая технология актуальна и доступна в качестве способа поддержания физического и психологического здоровья.

Многие ученые, такие как В.Н. Фокин, Л.Н. Логинова, М.Я. Мудров и другие изучали методики проведения самомассажа и массажа, а также их влияние на состояние человека.

Массаж — это совокупность механических приёмов воздействия руками или аппаратами на кожу, мышцы, сухожилия, суставы для укрепления и восстановления утраченных функций человека [5], а самомассаж — одна из разновидностей массажа, когда человек делает его сам себе [3].

Различают несколько видов самомассажа и массажа:

1. Гигиенический — выполняется утром и вечером.
2. Предварительный — перед началом занятий с использованием мазей.
3. Восстановительный — после занятий, работы и др. [6].

Массаж и самомассаж включают в себя различные техники. Все они всегда направлены на расслабление мышц, улучшение кровообращения и снятие стресса. Положительные аспекты, связанные с практикой этой здоровьесберегающей технологии, включают в себя:

1. Личный контроль: человек сам может регулировать давление, технику и продолжительность массажа, самомассажа в зависимости от своих предпочтений и потребностей.

2. Физическое расслабление: уменьшается напряжение в мышцах, болевые ощущения, особенно в таких зонах, как шея, плечи и спина, а также ускоряется обмен веществ во всем организме.

3. Выработка гормонов: ежедневное выполнение техник массажа и самомассажа влияет на выработку гормонов счастья, улучшающих настроение и снижающих уровень тревожности.

4. Осознание своего тела и забота о себе: укрепляется связь между психологическим и физическим состоянием, отчего человек лучше понимает собственные эмоции и потребности.

5. Повышение уровня энергии: расслабление мышц влияет на повышение активности и энергии человека.

6. Улучшение гибкости и подвижности: регулярное выполнение нескольких техник массажа и самомассажа способствует увеличению амплитуды движений.

7. Экономия времени и денег: так как упражнения можно делать в любое время и где угодно, не тратятся средства на посещение массажистов.

8. Доступность: упражнения не требуют специальных навыков или оборудования, и можно легко научиться делать их самостоятельно.

Самомассаж — это эффективный способ заботы о своем здоровье, однако существуют противопоказания, при которых его применение может нанести вред:

1. Острые воспалительные заболевания (острый бронхит, пневмония и др.).

2. Кожные заболевания (дерматиты, инфекционные поражения кожи).

3. Онкологические заболевания.

4. Заболевания сосудов (в том числе тромбы).

5. Сердечно-сосудистые заболевания.

6. Заболевания почек и печени (острые формы).

7. Гипертонический криз и неконтролируемое высокое давление.
8. Состояния после травм (переломы, вывихи, растяжения).
9. Беременность (особенно в первом триместре, а также при наличии осложнений).
10. Варикозное расширение вен.
11. Обострение хронических заболеваний.
12. Аллергические реакции или индивидуальная непереносимость к массажу.

Поэтому перед началом массажа или самомассажа рекомендуется проконсультироваться с врачом. Кроме того, всегда стоит прислушиваться к своему состоянию и прекращать массаж при появлении дискомфорта или боли.

Е. Г. Кириллова, Д. С. Гладких и И. М. О. Джолиев отмечали, что самомассаж — доступный метод оздоровления, который позволяет человеку самостоятельно и оперативно устранить дискомфорт и спазм в мышцах. Их исследование акцентирует внимание на том, что самомассаж может быть эффективным инструментом для поддержания здоровья и благополучия. Также они описали, что существует три основных приема самомассажа:

1. Поглаживание — массирующая рука скользит по коже.
2. Разминание — осуществляется продавливание, сжатие или растяжение мышцы.
3. Растирание — массирующая рука сдвигает кожу, растирая ее [2].

А. Д. Дубинская в своем исследовании изучила влияние целого комплекса процедур массажа и самомассажа на психоэмоциональное состояние. Выяснилось, что благодаря этой технологии уменьшается уровень симптомов депрессии и тревоги, что тем самым делает самооценку человека адекватной и улучшает качество жизни [1].

Говоря о практических рекомендациях, Е. Ю. Недорезова также рассмотрела, как техники массажа и самомассажа могут воздействовать на психологическое и физическое здоровье, и описала способы интеграции массажных техник в повседневную жизнь каждого человека:

1. Для начала нужно выбрать тот тип массажа, который подходит именно Вам (оценить свои возможности, потребности или проконсультироваться со специалистом).
2. Регулярное выполнение упражнений.
3. Интеграция с другими здоровьесберегающими технологиями (например, релаксация, физкультминутки, ритмопластика и др.) [4].

Таким образом, массаж и самомассаж действительно играет большую роль. Это доступный метод, не требующий особых затрат. Массажные техники устраняют дискомфорт и уменьшают уровень психоэмоционального напряжения. Важно грамотно выполнять упражнения, включая разминку, и внимательно относиться к собственным ощущениям.

#### Список использованной литературы

1. А. Д. Дубинская // Коррекция психоэмоциональных нарушений методами нейромышечной релакции лица – 2020. – С. 9
2. Е. Г. Кириллова, Д. С. Гладких, И. М. О. Джолиев // Роль и влияние самомассажа на здоровье человека/
3. В. Г. Тевяшова, Е. В. Фомина, Г. М. Шамгунова, Л. В. Бухтоярова // Основы методики самомассажа – 2020. – С. 5
4. Е. Ю. Недорезова // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» №4 (73) Том 3. // Терапевтическое воздействие массажа на стресс: физиологические и психологические механизмы – 2024. – С. 669-671 – [Электронный ресурс]. URL: <https://606.su/eoi3>
5. Ж. Е. Фирилева, О. В. Загрядская // Педагогические технологии домашней реабилитации при инсульте М. – 2017. – С. 84
6. П. Г. Сыманович, В. С. Моисеенко, Л. А. Евсейчик // Самомассаж в режиме самостоятельных занятий – 2013. – С. 9