

5. Лонтковський Ю. Лікування дорослих і дітей з органічною локальною спастичністю м'язів нижніх кінцівок. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2016. Т. 6, №84. С. 51–52. URL: <https://doi.org/10.22141/2224-0713.6.84.2016.83121>.
6. Чуприна Г., Свиридова Н., Галуша А. Особливості пірамідних та чутливих розладів у хворих розсіяним склерозом за умов коморбідності. *Сімейна медицина*. 2016. Т. 4, № 66. С. 97 – 99. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/simmed_2016_4_19.
7. Швесткова О., Свєцена К. Ерготерапія : підручник. Київ, 2019. 280 с.
8. Brashear A., Elovic E. E. Spasticity : diagnosis and management : підручник. New York : Demos Medical Publishing, 2011. 466 p. URL: <http://www.demosmedpub.com/>.
9. Spasticity in spinal cord injury reeve foundation. *Christopher & Dana Reeve Foundation*. URL: <https://www.christopherreeve.org/todays-care/living-with-paralysis/health/secondary-conditions/spasticity/> (date of access: 29.10.2023).
10. Spasticity. *PM&R KnowledgeNow*. URL: <https://now.aapmr.org/spasticity/#references> (date of access: 29.10.2023).

ВПЛИВ МАСАЖУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Дембовська В. Р.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто фізіологічний вплив масажу на нервову систему та психоемоційний стан людини в умовах сучасного життя.

Ключові слова: масаж, нервова система, психоемоційний стан.

Summary. Dembovska V. R. The effect of massage on the psycho-emotional state of a person. The article examines the physiological impact of massage on the nervous system and the psycho-emotional state of a person in the conditions of modern life.

Keywords: massage, nervous system, psycho-emotional state.

Вступ. Масаж – одне з чудових відкриттів людства. З однаковою ефективністю він широко застосовується в побуті здорових людей, спортсменами різної кваліфікації та у лікувально-профілактичних установах: лікарнях, поліклініках, санаторіях, диспансерах і т.д. Цей засіб підтримання та поліпшення здоров'я людини здавна застосовувався в різних куточках земної кулі. Кожна народність має своє пояснення його дії й різний підхід до практичного використання. Тому у світі існує багато різних систем масажу, зовсім не схожих одна на одну. Однак, зважаючи на це усі вони мають одну мету – поліпшити стан або можливості організму людини [1, 3]. Люди створені не для того, щоб весь час бути в напруженні, оскільки це може призвести до стресу та гормонального дисбалансу, до багатьох проблем зі здоров'ям. Але часто доводиться слідувати занадто напруженому ритму життя. У цьому випадку масаж стане «чарівною паличкою», дозволяючи впевнено та безтурботно долати життєві труднощі.

Мета дослідження полягає у вивченні фізіологічного впливу на нервову систему та психоемоційний стан людини.

Методи дослідження – теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час сьогоденних подій, які виникли у сучасній Україні кожна людина отримує значний стрес на свій організм, зокрема і на нервову систему. Занадто велике навантаження, відчуття неспокою, депресії, апатії та невідомості свого майбутнього у зв'язку із початком війни внесло свої дегративні компоненти у життя кожної людини, впливаючи на її нервову систему. В умовах сучасного життя наслідки стресу посилюються тим, що він відбувається переважно на психологічному рівні на фоні недостатньої фізичної активності.

Науковцями доведено, що масаж надає вплив на периферичну, вегетативну та опосередковано на центральну нервову систему людини [2, 3, 5]. Під час масажу відбувається подразнення рецепторів шкіри, м'язів, сухожилів, суглобових сумок, зв'язок і стінок судин. Потім імпульси,

викликані цим стимулом, передаються в центральну нервову систему й досягають відповідних ділянок кори головного мозку. Там виникає загальна складна реакція, що викликає функціональні зміни в організмі із включенням вегетативної нервової системи. При правильній дії результат буде позитивним.

Численні дослідження показали, що під час релаксаційного масажу організм як дорослих, так і дітей починає активно виробляти два «гормони щастя» (серотонін і дофамін), в деяких випадках кількість в крові збільшується більш ніж на 30%), при цьому значно знижує рівень кортизолу (гормону організму, який викликає надмірну вагу, а також результат хронічного стресу або хронічного розумового перевантаження. В результаті масажу концентрація крові в окремих випадках падає більш ніж на 30%) [2].

Важливо, що серотонін в нашому організмі є «гормоном сну», основним джерелом, за допомогою розслаблюючого масажу сон стає міцнішим та ефективнішим, та засинати ви починаєте швидше та легше [4].

Підтвердженням останнього є той факт, що під час масажу в нашому мозку починають з'являтися дельта хвилі, які характерні для людини під час засинання і глибокого сну. Двічі на тиждень масаж, який виконує досвідчений гуру, може допомогти позбутися від хронічної депресії і відновити здатність швидко засинати [6].

Також варто звернути увагу на те, що існує п'ять основних типів впливу масажу на функціональний стан організму: тонізуюча, заспокійлива, трофічна, енерготропна, нормалізуюча функції. Тонізуюча дію масажу виражається в посиленні процесів збудження в центральній нервовій системі. Тонізуючу дію масажу використовується для усунення негативних явищ при гіпокінезії, викликаній вимушеним малорухливим способом життя або різними патологіями (травми, психічні розлади і т.д.). Серед масажних прийомів, що надають хороший тонізуючий ефект, можна виділити наступні: енергійне глибоке розминання, вижимання, і всі ударні прийоми (биття, поплескування). Для того щоб тонізуючий ефект був максимальним, масаж

необхідно проводити в швидкому темпі протягом короткого проміжку часу [3, 5].

Заспокійлива дія масажу виявляється в гальмуванні діяльності центральної нервової системи, викликане помірним, ритмічним і тривалим роздратуванням екстер і пропріорецепторів. Швидше за все заспокійливий ефект досягається такими масажними прийомами, як ритмічне поглажування всієї поверхні тіла, струшуванням, валянням, вібрацією. Проводити їх треба в повільному темпі протягом досить тривалого проміжку часу. Слід зауважити, що такі масажні прийоми, як «розминання» і «розтирання» в залежності від характеру їх виконання (темп, сила, тривалість) можуть надавати тонізуючу або заспокійливу дію на нервову систему [1, 3, 6].

Масаж позитивно впливає на нервову систему організму, в результаті чого виникає відчуття легкості, розслаблення і задоволення. Це тому, що в нашій шкірі є тисячі рецепторів, а також реакція господаря на тіло. За допомогою правильних рухів тіло стимулює вироблення так званих «гормонів щастя» (дофаміну та серотоніну). Більшість людей відчувають підвищення рівня «гормонів щастя» більше ніж на 30% після масажу [1].

Важливо пам'ятати, що відкладення солей у суглобах, порушення кровообігу та розтягнення м'язів також можуть призвести до запалення нервових закінчень, а правильний і регулярний масаж може зменшити або усунути ці проблеми [3].

Цікаво, що після масажу люди відчувають себе розслабленими, а також зарядженими енергією та мотивованими діяти. Ці ефекти безпосередньо пов'язані з типом масажу, який використовує майстер. Саме його дії змушують організм виробляти речовини, які можуть різною мірою впливати на наше самопочуття та настрої [2].

Висновки: Правильно підібраний та проведений масаж дає можливість знизити високий та підвищити знижений тонус м'язів, прискорити соціальну, трудову та психологічну реабілітацію хворих. Масаж допомагає нам впоратися з проблемами здоров'я без ліків, за допомогою власних резервів

організму. Масаж – це потужний інструмент у руках фахівця, що дозволяє впливати на психоемоційний стан людини, зокрема і на нашу нервову систему.

Список використаної літератури.

1. Показання та протипоказання до масажу. URL: <http://megasite.in.ua/104337-pokazannya-ta-protipokazannya-do-masazhu.html>.
2. Полянська О.С. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / За ред. В.В. Клапчука, О.С. Полянської. Чернівці: Прут, 2006. 208 с.
3. Профілактично-лікувальний масаж: методичні рекомендації / О.О. Дуржинська, Л.А. Совик, Тихонов В.К. – Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2014.
4. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. / О.П. Романчук. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. 206 с.
5. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Р. Є. Руденко. – Львів : Сплайн, 2013.
6. Філак Я.ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник / Я.Ф. Філак, Ф.Г. Філак – Ужгопрод: ФОП Сабов А. М. – 2015.

ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОСІБ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Злий В.Д.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Стаття присвячена ролі лікувальної фізичної культури у фізичній реабілітації хворих після ампутації верхньої кінцівки. Охарактеризовані види та форми фізичних вправ, які застосовуються для профілактики післяопераційних ускладнень, відновлення рухливості в