

( $n=23,3\%$ ) дівчат. Відповідь «швидше так, ніж ні» вказали 15 ( $n=27,8\%$ ) хлопців і 21 ( $n=35\%$ ) дівчина. Відповідь «згоден частково», на наш погляд, свідчить про те, що 15 ( $n=27,8\%$ ) хлопців та 13 ( $n=21,7\%$ ) дівчат іноді здійснюють активний відпочинок та використовують прогулянки та рухливі ігри у вихідні дні. У той же час, байдужими до активного відпочинку виявилися 6 ( $n=11,1\%$ ) хлопців і 6 ( $n=10\%$ ) дівчат. Встановлено, що 1 ( $n=1,9\%$ ) хлопець та 6 ( $n=10\%$ ) не мають звички до активного відпочинку у вихідні дні. В процесі дослідження ми встановили, що фізична культура, спорт, рухливі ігри під час дозвілля і під час канікул допомагають залишатися радісними, бадьорими і веселими 23 ( $n=42,6\%$ ) хлопцям і 16 ( $n=26,7\%$ ) дівчатам. Швидше згодні, ніж ні із цим 17 ( $n=31,5\%$ ) хлопців і 19 ( $n=31,7\%$ ) дівчат, а частково згодні із вище зазначеним 5 ( $n=9,3\%$ ) хлопців і 10 ( $n=16,7\%$ ) дівчат. Слід зауважити, що абсолютно не згодні із даним твердженням 2 ( $n=3,7\%$ ) хлопці і 6 ( $n=10\%$ ) дівчат, а ще 5 ( $n=9,3\%$ ) хлопців та 8 ( $n=13,3\%$ ) дівчат вказали, що їм байдуже.

**ВИСНОВКИ.** Одним з найважливіших завдань фізичного виховання у ВНЗ є формування у студентів стійкого інтересу та мотивації до фізичного самовдосконалення як основного чинника їх якісної життєдіяльності. Незважаючи на численну кількість досліджень, спрямованих на вивчення та підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом очевидним є відсутність узгодженості між теорією та практикою. Так, аналіз наукової літератури свідчить про чималу кількість підходів до удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді на основі вивчення мотивації до занять, а на практиці – позитивних значимих змін не відбулося.

Отримані нами в процесі дослідження дані свідчать про позитивну мотивацію студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ. Серед мотивів, які спонукають студентів до занять фізичною культурою визначено: зміцнення здоров'я (27,8% хлопців та 20% дівчат), отримання задоволення від занять (40,7% хлопці та 31,7% дівчат), отримання оцінки або заліку (22,2% хлопців та 16,7% дівчат), використання отриманих знань, умінь і навичок у повсякденному житті (50% хлопців та 30% дівчат), мода і престиж занять фізичною культурою і спортом (24,1% хлопців та 20% дівчат), покращення настрою та самопочуття в процесі занять (25,9% хлопців та 31,7% дівчат), виховання сміливості, рішучості і самодисципліни (35,2% хлопців та 26,7% дівчат).

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у вивченні відношення студентів до занять фізичною культурою у ВНЗ та визначенні рівня теоретичних знань студентів щодо здоров'язберігаючої діяльності для подальшого визначення шляхів удосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Алеева Ю.В. Педагогические условия формирования мотивации студентов к занятию физической культурой / Ю.В. Алеева, Н.В. Попова // Мир науки, культуры, образования. - 2015. - №2. - С. 7-10.
2. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г. В. Безверхня, М. І. Маєвський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №2. – С. 28-33.
3. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В.М. Гринько // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2015. - №1. - С. 55-59.
4. Карабанов А. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі / А. Карабанов, Н. Караванова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.
5. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму / К.В. Мулик, В. В. Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - №7. - С. 33-38.
6. Ніколаєв К.Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К.Г. Ніколаєв // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки. - 2010. - Вип. 1.31. - С. 135-142.
7. Сидоренко О. Р. Формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій у студентів спеціальних медичних груп педагогічних ВНЗ / О. Р. Сидоренко, І. О. Павленко, Л. І. Бережна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(3). - С. 255-257.
8. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / С. М. Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. — Луцьк, 2014. — Вип. 16. — С. 74–79.

*Котелевський В.І., Коробейников Г.В.  
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

#### ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЕГИПЕТСЬКОГО МАСАЖУ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА

*Дослідження спрямоване на удосконалення масажних технологій при патології хребта. Аналіз результатів застосування удосконаленої методики лікувального масажу з елементами єгипетського масажу у фізичній реабілітації 21 студентів 19–20 років з неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу 1 ступеня показав її ефективність у зниженні больового синдрому, нормалізації психоемоційного стану, м'язового тону і функціонального стану хребта.*

*Ключові слова: фізична реабілітація, єгипетський масаж, вертебральний остеохондроз, студентська молодь.*

**Котелевский В. И., Коробейников Г. В. Применение элементов египетского массажа в физической реабилитации студенческой молодежи с патологией позвоночника.** Исследование направлено на совершенствование массажных технологий при патологии позвоночника. Анализ результатов применения усовершенствованной методики лечебного массажа с элементами египетского массажа в физической реабилитации 21 студентов 19–20 лет с неврологическими проявлениями вертебрального остеохондроза 1 стадии показал ее эффективность в снижении болевого синдрома, нормализации психоэмоционального состояния, мышечного тонуса и функционального состояния позвоночника.

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, египетский массаж, вертебральный остеохондроз, студенческая молодежь.

**Kotelevskiy V. I., Korobeinikov G.V. Application of elements Egyptian massage at the physical rehabilitation of of students with vertebral pathology.** The research is aimed at improving the massage techniques in the pathology of the spine. Statement of the problem. Optimization problems of rehabilitation of youth with spinal pathology, the improvement of massage techniques available today are extremely important, because the prevalence and consequences in the form of permanent incapacity for work this pathology occupies the first place in the structure of neurological morbidity of the population (67-95%) [2; 4; 7]. Purpose – to analyze the efficiency of Egyptian elements massage therapeutic massage in the process of physical rehabilitation of young people with primary neurological manifestations of vertebral osteochondrosis. Methods: analysis of scientific-methodical literature, psychological testing, clinical examination of persons youth, the methods of mathematical statistics. The research was conducted on the basis Laboratory of improvingly-rehabilitation technologies of department of of health and physical rehabilitation of Institute of physical culture of the Sumy state pedagogical university. The research involved 43 students 19-21 years, which were found with initial neurological manifestations of vertebral osteochondrosis. For 22 student (comparison group) was conducted a course of 10 sessions of therapeutic massage by standard methods (classical and segmental-reflex massage), for other 21 (main group) - improved methods of therapeutic massage, that includes the application of special aromatherapy oils, Egyptian massage techniques. Conclusion. Analysis of the application of improved methods of therapeutic massage with elements of Egyptian massage at the physical rehabilitation of 21 students of 19-20 years with neurological manifestations of vertebral osteochondrosis stage 1 has shown effectiveness in reducing pain, normalization of psycho-emotional condition, muscle tone, and the functional state of the spinal column.

**Key words:** physical rehabilitation, Egyptian massage, vertebral osteochondrosis, student youth.

**Постановка проблеми.** Проблеми оптимізації реабілітаційної допомоги молоді із патологією хребта, удосконалення існуючих масажних технологій сьогодні стають надзвичайно актуальними, адже за поширеністю та наслідками у вигляді стійкої втрати працездатності ця патологія посідає перше місце у структурі неврологічної захворюваності населення (67–95%) [2; 4; 7]. Разом із тим спостерігається певне омолодження цієї патології. Наразі значну увагу привертає швидке зростання кількості хворих юнацького та молодого віку, що страждають на вертеброневрологічні болівові синдроми [7] у зв'язку з функціональними порушеннями хребта та вертебральним остеохондрозом (дорсопатіями). Саме необхідність вирішення цих проблем, активізації надання реабілітаційної допомоги хворим із захворюваннями хребта вже в молодому віці зумовлює не тільки постійний пошук нових форм і методичних підходів на різних етапах реабілітаційного процесу, а й удосконалення існуючих масажних технологій [4; 12]. Відтак можливості удосконалення новітніх масажних технік ми вирішили шукати в найдавніших системах і методах масажів, а саме – в технології єгипетського масажу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Єгипетський масаж вважається одним із найдавніших і вишуканих різновидів масажних технік, які зародилися у стародавньому Єгипті. Ще видатний вчений, цілитель та архітектор, Верховний жрець стародавнього Єгипту Імхотеп (Імутес), що вважався засновником єгипетської медицини, був знайомий з дією ароматичних масел на організм людини та основами єгипетського масажу [1]. При розкопках могили єгипетського полководця тих часів був виявлений папірус із зображенням основних прийомів масажу: погладження литкового м'яза, розтирання стопи, поколювання м'язів спини та сідничних м'язів [10]. Єгипетський масаж – цілісний метод, який забезпечує цілювальний вплив на всіх планах: фізичному, емоційному і духовному, звідси відбувається гармонізація стану людини на всіх рівнях. Його ефективність полягає в тому, що він запускає і активізує в організмі процеси природної саморегуляції: включаються природні механізми очищення і відновлення [6]. Єгипетський масаж виконується із застосуванням ароматичних масел, передбачає процедуру глибокого масажування м'яких тканин, релаксацію всього тіла пацієнта, нормалізацію органів і систем організму людини, зміцнення її імунітету [8]. Єгипетський масаж ґрунтується на великому досвіді багатьох поколінь щодо ефективного використання масажних масел і виконання прийомів масажу [3; 9]. Наразі він найчастіше використовується в спа-салонах та оздоровчо-реабілітаційних центрах готелів і виступає як частина спа-індустрії, туристичного та готельного бізнесу. На нашу думку, саме цим можна пояснити недостатню увагу до можливостей використання елементів єгипетського масажу в лікувально-профілактичних закладах. Тому вважаємо за доцільне удосконалення методик лікувального масажу за рахунок елементів єгипетської медицини і їх впровадження у практичну діяльність реабілітологів.

Головною ідеєю нашого дослідження було припущення про те, що деякі елементи єгипетського масажу, додані до найбільш часто застосованих прийомів класичного та сегментарно-рефлекторного масажу спини, удосконалять техніку масажу спини та підвищать ефективність курсу масажу в процесі фізичної реабілітації хворих на вертебральний остеохондроз.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Роботу виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 р.» за темою 4.6.3.1. «Теоретико-методичні засади фізичного виховання і спорту у формуванні здорового способу життя», а також за темою 3.5.2. «Програмування та методики фізичної реабілітації осіб різних нозологічних та вікових груп».

**Постановка завдання.** Відповідно до провідної ідеї дослідження було сформульовано **мету статті:** проаналізувати ефективність використання елементів єгипетського масажу в сеансах лікувального масажу в процесі фізичної реабілітації молоді з початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу.

Меті статті відповідали такі **завдання:**

1) визначити основні елементи єгипетських масажних технік, які, доповнюючи прийоми класичного та лікувального масажу, становитимуть основу вдосконаленого комплексу методик з елементами єгипетського масажу;

2) проаналізувати ефективність удосконаленого комплексу методик масажу з елементами єгипетського масажу при проведенні фізичної реабілітації у студентської молоді із патологією хребта.

**Методи та організація дослідження.** Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за даною тематикою, психологічне тестування за методикою Люшера, клінічне обстеження осіб юнацького та першого зрілого віку з початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першого ступеня за класифікацією В. Я. Фіщенко [11], яким проводилася фізична реабілітація із застосуванням різноманітних технік масажу. Дослідження ефективності застосування елементів єгипетського масажу у фізичній реабілітації вертебральної патології у студентської молоді проводилося на базі проблемної лабораторії оздоровчо-реабілітаційних технологій кафедри здоров'я та фізичної реабілітації Інституту фізкультури Сумського державного педагогічного університету. У дослідженні брали участь 43 студенти III курсу віком 19–21 років, у яких були виявлені початкові неврологічні прояви вертебрального остеохондрозу у вигляді періодичного больового синдрому малої інтенсивності при фізичних навантаженнях у різних відділах хребта. Серед обстеженого контингенту переважали жінки – 34 (79,07%). Для 22 досліджуваних (контрольна група) проводився курс з 10 сеансів лікувального масажу за загальноприйнятими методиками (класичний та сегментарно-рефлекторний масаж), для інших 21 (основна група) – за удосконаленим комплексом масажів з додаванням елементів єгипетського масажу. Групи були рівноцінними за вираженістю та локалізацією неврологічної патології.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проаналізувавши основні технічні особливості єгипетського масажу, ми вирішили деякі елементи цього масажу використовувати в сеансах лікувального масажу спини у фізичній реабілітації хворих із початковими неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу. Нами визначено основні елементи різновидів єгипетських масажів, на яких базується удосконалений комплекс масажів.

1. Єгипетська техніка масажу передбачає використання численних ароматичних масел, які застосовуються в сучасній косметології. Відомо, що єгиптяни знали не менше 700 цілющих трав і рослин і дуже вміло ними користувалися для виготовлення ароматичних масел та лікування [8]. Особливою популярністю в Єгипті користуються масла жасмину і аргану, після масажу з їх використанням шкіра стає зволоженою, еластичною, пружною. Стимулюється кровообіг, що робить шкіру більш здоровою і сяючою. Аромат жасмину допомагає боротися з безсонням, відновлює емоційний баланс і активізує захисні властивості організму. Найчастіше застосовується комбінований вплив сумішей декількох масел (масло Клеопатри і т. ін.) [1].

2. Особливість єгипетської техніки масажу полягає в різноманітності масажних маніпуляцій, в число яких входять ніжні дотики кінчиками пальців, глибокі ковзання долонею та багато іншого. Існує припущення, що перші прийоми масажу виникли завдяки спостереженням за тваринами. Надалі ці рухи, що повторюють ласки та ігри братів наших менших, вилилися в деякі екзотичні для нас східні види масажу. До речі, ці припущення підтверджені назвами деяких прийомів єгипетського масажу, які певним чином асоціюються з природними явищами, рухами тварин або міфологічними персонажами [5]. Так, різні прийоми погладжувань носять дуже екзотичні назви: «хвилі», «краб», «гілка лотоса», «пташина лапа», «котяча лапа». У спа-салонах при застосуванні техніки єгипетського масажу дуже часто застосовують прийом прогладжування під назвою «петля удава», в основі якого лежать змієподібні рухи. Не менш оригінальними назвами відрізняються і прийоми розтирання: «раковина», «жук скарабей», «крокодил». Деякі прийоми розминання теж нагадують рухи тварин: «гусак», «гусениця». Деякі назви прийомів масажу пов'язані із міфологією. Так, лінійне погладжування пацієнта обома руками, починаючи з пальців ніг, уздовж усього тіла, закінчуючи пальцями рук і в зворотному напрямі, має назву «погладжування Ісиди»; прийом, який у методиці класичного масажу називається одинарним розминанням, у єгипетському масажі називається «захват Тота», повздовжнє розминання – «подвійний захват Тота», вижимання – «обхват Сета». Наведене свідчить про те, що масаж для єгиптян був не тільки методом профілактики та лікування певних захворювань, але і елементом загальної культури. Деякі дослідники вважають прийоми єгипетського масажу «прабатьківщиною» сучасних прийомів лікувального класичного масажу. У будь-якому випадку вражають такі особливості техніки єгипетського масажу, як численність, різносторонність, відносна простота і ніжність певних масажних прийомів, делікатне ставлення до м'яких тканин тіла людини, безперервність масажного впливу на поверхню тіла [11]. Практично при правильному виконанні масажу пацієнт має входити у стан приємного кінестезіологічного трансю, релаксації всього тіла.

3. Комплексність масажного впливу є дуже важливою особливістю єгипетського масажу. Це відображується у наявності в процедурі єгипетського масажу всіх механізмів його фізіологічного впливу на рівні механічного, гуморального та нервово-рефлекторного компонентів. Крім того, в структурі єгипетського масажу існують численні різновиди, які відрізняються один від одного застосуванням допоміжних засобів і масажних методик. Серед них найбільш часто застосовуються методики стоун-терапії, бамбу-масажу (масаж бамбуковими паличками), масаж раковинами, кісточковий масаж. Найбільшою популярністю наразі користується єгипетський масажний комплекс, розроблений Б. Кіржнером та А. Зотіковим на основі єгипетських масажних технік [5]. Дослідники назвали його «Золотою пірамідою Джед-масажу» і включили в нього такі компоненти: 1) базовий сухий масаж; 2) сегментарний рефлекторний сухий масаж; масляний і масляний ароматичний масаж; 3) пасивні і активні рухи; 4) стоун-масаж; 5) бамбу-масаж; 6) зональний масляний рефлекторний масаж. Безумовно, цей комплекс має ефективний оздоровчий вплив на організм людини. Разом із тим він потребує досить великих часових затрат (реабілітаційний сеанс триває півтори–дві з половиною години), введення додаткового обладнання (бамбукові палочки, камені для стоун-терапії), тому більш придатний для проведення реабілітації у спа-салонах.

Відтак у своєму удосконаленому комплексі методик лікувального масажу, призначеному передусім для надання реабілітаційної допомоги в масажних кабінетах поліклінічних закладів, ми намагаємося використовували обмежену кількість методик, а саме:

- 1) базовий сухий масаж з елементами єгипетського та лікувального класичного масажу;
- 2) сегментарний рефлекторний сухий масаж;
- 3) масляний і масляний ароматичний масаж з елементами єгипетського та лікувального класичного масажу;
- 4) пасивні і активні рухи;
- 5) зональний масляний рефлекторний масаж з елементами єгипетського та лікувального сегментарно-рефлекторного масажу.

4. Взагалі методики єгипетського масажу стали основою для зародження системи спа-масажів і, проводячи



процедуру єгипетського масажу, завжди слід пам'ятати, що ми повинні задовольнити систему аналізаторів пацієнта, який прийшов до нас на реабілітацію: 1) зоровий аналізатор: просторий чистий масажний кабінет, чиста білізна, тематичне оформлення кабінету тощо; 2) кінестезіологічний аналізатор: м'які і делікатні масажні процедури; 3) слуховий аналізатор: заспокійлива музика; 4) нюховий аналізатор: ароматичні масла і свічки.

На наступному етапі дослідження проводився аналіз ефективності удосконаленого комплексу методик єгипетського масажу, лікувального класичного та сегментарно-рефлекторного масажів. Ефективність удосконаленого комплексу масажних методик з елементами єгипетського масажу визначалася за ступенем зниження больового синдрому в різних відділах хребта, м'язового гіпертонусу паравертебральних м'язів і функціонального стану хребта (табл. 1) в основній та контрольній групах студентів.

Таблиця 1

**Зміни больового синдрому, гіпертонусу паравертебральної мускулатури та функціональних блокад уражених хребцево-рухових сегментів після проходження курсів масажу за загальноприйнятими та удосконаленими методиками у студентів із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першого ступеня**

Реабілітаційна методика	Зміни больового синдрому			Зміни гіпертонусу паравертебральної мускулатури			Зміни функціональних блокад уражених ХРС		
	Повне зникнення	Помірне зменшення	Без змін	Значне зменшення гіперто	Помірне зменшення гіперто	Без змін	Повне усунення	Часткове усунення	Без змін
Удосконалений комплекс масажів Основна група (21 студент)	18 (85,71%)	3 (14,29%)	- (0%)	15 (71,43%)	5 (23,81%)	1 (4,76%)	12 (57,14%)	8 (38,1%)	1 (4,76%)
Лікувальний масаж за загальноприйнятими методиками Контрольна група (22 студенти)	14 (63,64 %)	7 (31,81 %)	1 (4,55%)	11 (50%)	9 (40,91%)	2 (9,09%)	10 (45,46%)	9 (40,91%)	3 (13,63%)

Так, больовий синдром повністю зник у 18 (85,71%) обстежених основної групи, в той час як при застосуванні загальноприйнятих методик у контрольній групі був наявний у 14 (63,64 %) (різниця 22,07%; різниця є статистично значущою,  $p < 0,05$ ). Значне зменшення гіпертонусу спостерігалось у 15 (71,43%) випадках після реабілітації за удосконаленою методикою, у той час як із застосуванням загальноприйнятих методик – у 11 (50%) (різниця 21,43%; різниця є статистично значущою,  $p < 0,05$ ). У 12 (57,14%) пацієнтів після курсу вдосконаленої методики масажу повністю зникли функціональні блоки хребцево-рухових сегментів, які призводили до неврологічних проявів остеохондрозу, що на лише на 11,68% більше, ніж після лікувального масажу із застосуванням загальноприйнятих методик (різниця є статистично не значущою,  $p > 0,05$ ). Порівняльний аналіз різних інтегрованих показників функціонального стану хребта [3] до і після відновного курсу лікувального масажу дозволив нам доповнити дані про ефективність реабілітації за показниками функціонального стану хребта (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка інтегральних показників функціонального стану хребта ( $M \pm m$ ) студентів із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першого ступеня у процесі реабілітації за удосконаленими та загальноприйнятими методиками лікувального масажу**

Реабілітаційні групи	Період дослідження	Больовий індекс (бали)	Тест ВАШ (бали)	Індекс м'язового синдрому (бали)
Удосконалений комплекс масажів. Основна група (21 студент)	до реабілітації	1,15±0,06	2,75±0,05	9,46±0,12
	після реабілітації	0,26±0,05	0,51±0,06	1,57±0,09
	p	<0,05	<0,05	<0,05
Лікувальний масаж за загальноприйнятими методиками. Контрольна група (22 студента)	до реабілітації	1,2±0,05	2,69±0,1	9,39±0,15
	після реабілітації	0,57±0,05	1,26±0,06	2,96±0,11
	p	<0,05	<0,05	<0,05

Зміни больового індексу при застосуванні лікувального масажу за удосконаленою методикою становили 70,1±2,16%, загальноприйнятих методик – 52,5±2,21%. У п'ять разів покращився показник тесту ВАШ у процесі реабілітації основної групи і лише вдвічі – у контрольній групі, у шість разів зменшився індекс м'язового синдрому при застосуванні лікувального масажу з елементами єгипетського масажу і у тричі – при загальноприйнятих методиках лікувального класичного та сегментарно-рефлекторного масажу. Таким чином, аналіз даних першої та другої таблиць дає можливість впевнено стверджувати, що проведення реабілітації за удосконаленою методикою лікувального масажу з елементами єгипетської медицини ефективно впливає на загальний стан молодих людей із вертебральною патологією, сприяє зникненню або зменшенню больового синдрому в різних відділах хребта, нормалізації тону паравертебральних м'язів, покращенню функціонального стану хребта. Разом із тим слід зазначити, що показники, які відображували зміни стану кістково-хрящового апарату хребта (кількість випадків повного усунення функціональних блокад уражених ХРС в основній та контрольній групі),

практично не відрізнялися, що свідчить про переважну спрямованість лікувальної дії єгипетського масажу на нервову систему та стан м'яких тканин.

Дослідження психоемоційного стану пацієнтів використовувалося для визначення ефективності впливу удосконаленої методики лікувального масажу з елементами єгипетського масажу у фізичній реабілітації на психологічний стан пацієнтів. Перед початком, в середині і після курсу лікування проводилося тестування психоемоційної сфери пацієнтів за допомогою тесту Люшера. При інтерпретації тестів Люшера проводився аналіз розташування основних і додаткових кольорів, враховувалися дані співбесіди з обстежуваними. Нами були враховані середні показники сумарного відхилення від аутогенної норми (СВ) у балах та вегетативного коефіцієнта на початку, в середині та наприкінці реабілітаційного курсу в контрольній та основній групах (табл. 3). Це тестування показало, що на початку дослідження психологічний стан у групі обстежуваних відзначався негативними тенденціями, 79,3% опитаних мали стійко знижений настрій, почуття агресії, страху, невпевненості у своїх діях.

Сумарне відхилення від аутогенної норми до курсу реабілітації коливалося в діапазоні від 13 до 19 (середній показник – 16,38), вегетативний коефіцієнт у пацієнтів становив від 0,5 до 0,9 (середній показник – 0,705), що відповідає низькій готовності до активної діяльності. Наприкінці експерименту в обох групах відбувалося поліпшення показників психоемоційного стану. Студенти перебували у стані задоволення, розслаблення, веселості, з'являється активність, бажання спілкуватися. Проте показники обох груп досить відрізнялися.

Таблиця 3

**Динаміка показників тестування за Люшером у процесі реабілітації студентів із неврологічними проявами вертебрального остеохондрозу першої стадії за удосконаленими та загальноприйнятими методиками лікувального масажу**

Період проведення тестування	Сумарне відхилення від аутогенної норми (середні показники в балах)		Вегетативний коефіцієнт (середні показники в балах)	
	Контрольна Група N = 22	Основна Група N = 21	Контрольна група N = 22	Основна Група N = 21
до курсу лікування	16,37±1,25	16,39±1,27	0,72±0,05	0,69±0,08
в середині курсу лікування	13,76±0,74	9,57±0,85	0,89±0,08	1,15±0,08
після курсу лікування	*10,23±1,15	*5,54±0,85	*0,98±0,05	*1,48±0,05

\* Вірогідна різниця значень показників між групами "до" і "після" реабілітації ( $p < 0,05$ ).

Так, в основній групі показники стану психоемоційної сфери за тестом Люшера після проведення курсу масажу за удосконаленою методикою (СВ – 5,54±0,85; ВК – 1,48±0,05) були кращими, ніж показники іншої групи (СВ – 10,23±1,15; ВК – 0,98±0,05): різниці показників статистично вірогідні ( $p < 0,05$ ).

#### ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ПОШУКІВ

1. Визначено певні елементи техніки єгипетського масажу:

1) застосування широкого арсеналу ароматичних масел для масажу (ароматерапія);

2) використання певних специфічних прийомів груп єгипетського масажу на спині та задній поверхні верхніх і нижніх кінцівок, які певним чином асоціюються з природними явищами, рухами тварин або міфологічними персонажами: а) прийоми погладження: «хвиля», «краб», «гілка лотоса», «пташина лапа», «котяча лапа», змієподібні рухи при виконанні прийомів погладження, погладження ісіді; б) прийоми розтирання: «раківина», «жук скарабей», «крокодил»; в) прийоми розминання: «гусак», «гусениця», «захват Тота», «подвійний захват Тота», «обхват Сета»;

3) комплексність масажного впливу (наявність у процедурі єгипетського масажу всіх механізмів його фізіологічного впливу на рівні механічного, гуморального та нервово-рефлекторного компонентів; можливість додатково використовувати у комплексі методик єгипетського масажу стоун-терапію, бамбу-масаж, масаж раковинами, кісточковий масаж;

4) необхідність дотримуватися основних правил проведення спа-процедур із врахуванням як мінімум чотирьох основних аналізаторів людини (зорового, кінестетичного, слухового, нюхового).

2. Визначено такі особливості техніки єгипетського масажу, як численність, різносторонність, відносна простота і делікатність певних масажних прийомів, щадне ставлення до м'яких тканин тіла людини, безперервність масажного впливу на поверхню тіла.

Застосування елементів єгипетського масажу у фізичній реабілітації студентів із вертебральною патологією підвищує ефективність реабілітації, сприяє зниженню больового синдрому, нормалізації психоемоційного стану, м'язового тону і функціонального стану хребта. Розробка та впровадження удосконалених масажних методик у системі фізичної реабілітації вертебральної патології на основі використання елементів різноманітних технік східних систем масажу є перспективним напрямом у фізичній реабілітації студентської молоді.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Багдасарьян С. М. Очерки медицины Древнего Востока и медицина Древнего Египта / С. М. Багдасарьян // Вопросы истории медицины. – 1959. – Вып. 6. – С. 5–21.
- Гольдблат Ю. В. Медико-социальная реабилитация в неврологии / Ю. В. Гольдблат. – Пб. : Политехника, 2006. – 607 с.
- Ерёмускин М. А. История массажа: забытые секреты мастерства / М.А. Ерёмускин. – Ростов н/Д. Феникс, 2007. – 187 с.
- Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Лянной, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 117 с.
- Киржнер Б. В. Египетский Джед-массаж. Практическое руководство. Пошаговая инструкция массажных техник и приёмов / Б. В. Киржнер, А. Г. Зотиков. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 336 с.
- Новиков А. Музыка прикосновений. Восточный чувственный массаж / СПб. : Весь, 2003. – 160 с.

7. Одинак М. М. Заболевания и травмы периферической нервной системы: руководство для врачей / М. М. Одинак, С. А. Живолупов. – СПб. : Спец. Лит, 2009. – 367 с.
8. Сорокина Т. С. Врачевание в древнем Египте / История медицины. – М., 2005. – С. 62–81.
9. Селиванов В. С. Все о восточном массаже / В. С. Селиванов. – М. : "Олимп", 2000. – 286 с.
10. Стучевский И. А. Научная мысль в древнем Египте. Медицина / Культура Древнего Египта. – М., 1976. – С. 250–260.
11. Фищенко В. Я. Консервативное лечение остеохондроза позвоночника / В. Я. Фищенко, Г. Ф. Мартыненко. – К. : Здоровье, 1989. – 168 с.
12. McGill S. M. Rehabilitation of the painful back / S. M. McGill // IDEA Fitness J. — 2010. — N 1.

## References

1. Bagdasar'jan S. M. Oчерki mediciny Drevnego Vostoka i medicina Drevnego Egipta [Essays of medicine of Ancient East and medicine of Ancient Egypt] / S. M. Bagdasar'jan // Voprosy istorii mediciny. – 1959. – Вып. 6. – С. 5–21. ( Rus.)
2. Gol'tblad Ju. V. Mediko-social'naja reabilitacija v nevrologii [Medical social rehabilitation is in neurology] / Ju. V. Gol'dblat. – Pб. : Politehnika, 2006. – 607 s. ( Rus.)
3. Erjomushkin M. A. Istorija massazha: zabytye sekrety masterstva [History of massage : the forgotten secrets of mastery] / M.A. Erjomushkin. – Rostov n/D. : Feniks, 2007. – 187 s. ( Rus.)
4. Kotelevs'kyj V. I. Diagnostyka rivnja zdorov'ja, psyhosomatychnogo stanu ta jakosti zhyttja u students'koi' molodi [Diagnostics of the level of health, psychosomatic status and quality of life of University students] / V. I. Kotelevs'kyj, Ju. O. Ljannoj, O. I. Mihejenko. – Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 2010. – 117 s. ( Ukr.)
5. Kirzhner B. V. Eгipetskij Dzhed-massazh. Praktičeskoe rukovodstvo. Poshagovaja instrukcija massazhnyh tehnik i priimov [Egyptian Jed-massage. Practical guidance. Incremental instruction of massage techniques and receptions] / B. V Kirzhner, A. G. Zotikov. – SPб. : Nauka i tehnika, 2008. – 336 s. ( Rus.)
6. Novikov A. Muzyka prikosnovenij. Vostochnyj chuvstvennyj massazh [Music of touches. East perceptible massage] / SPб. : Ves', 2003. – 160 s. ( Rus.)
7. Oдинак М. М. Zabolevanija i travmy periferičeskoj nervnoj sistemy: rukovodstvo dlja vrachej [Diseases and traumas of the peripheral nervous system : guidance for doctors] / M. M. Oдинак, S. A. Zhivolupov. – SPб. : Spec. Lit, 2009. – 367 s. ( Rus.)
8. Sorokina T. S. Vrachevanie v drevnem Eгipte [Doctoring is in ancient Egypt] / Istorija mediciny. – М., 2005. – С. 62–81. ( Rus.)
9. Selivanov V. S. Vse o vostochnom massazhe [All of the eastern massage] / V. S. Selivanov. – М. : "Oлимп", 2000. – 286 s. Rus.)
10. Stuchevskij I. A. Nauchnaja mysl' v drevnem Eгipte. Medicina [Scientific thought in ancient Egypt] / Kul'tura Drevnego Egipta. – М., 1976. – С. 250–260. ( Rus.)
11. Fishhenko V. Ja. Konservativnoe lechenie osteohondroza pozvonochnika [Conservative treatment of osteochondrosis of backbone] / V. Ja. Fishhenko, G. F. Martynenko. – К. : Zdorov'e, 1989. – 168 s. ( Rus.)
12. McGill S. M. Rehabilitation of the painful back / S. M. McGill // IDEA Fitness J. — 2010. — N 1.

**Лаврентьев О.М., Пристинський О.В., Якименко О.В., Лаврентьева Ю.О.  
Національний університет державної податкової служби України**

### АНАЛІЗ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ НА ФАКУЛЬТЕТІ ПОДАТКОВОЇ МІЛІЦІЇ

*В роботі розглядаються питання щодо організації спортивно-масової роботи на факультеті. Приведені статистичні дані про учасників спортивних заходів. Вказані методи організації спортивно-масової роботи. Проведений аналіз виступу курсантів з різних видів спорту на змаганнях першості ФПМ до чемпіонатів України та світу. Аналіз викладацької та тренерської діяльності, узагальнення наукової, навчально-методичної літератури щодо організації та проведення тренувальних занять з видів спорту.*

**Ключові слова:** курсант, спортивно-масова робота, спорт, здоров'я, фізичні показники.

*Лаврентьев А.Н., Пристинский А.В., Якименко А.В., Лаврентьева Ю.А. «Анализ спортивно-массовой работы на факультете налоговой милиции». В работе рассматриваются вопросы организации спортивно-массовой работы на факультете. Приведены статистические данные об участниках спортивных мероприятий. Указаны методы организации спортивно-массовой работы. Проведен анализ выступлений курсантов в различных видах спорта на соревнованиях от первенства ФНМ к чемпионатам Украины и мира. Анализ преподавательской и тренерской деятельности, обобщение научной, учебно-методической литературы к организации и проведения тренировочных занятий по видам спорта.*

**Ключевые слова:** курсант, спортивно-массовая работа, спорт, здоровье, физические показатели.

*Laurentiev O.N., Pristinckij O.V., Yakimenko O.V., Lavrentieva Y.O. " An analysis of sport-mass work on the faculty of the tax police " Questions are in-process examined in relation to organization of sports and mass work on a faculty. Statistical information is resulted about the participants of sporting measures. There were the worked out results of sports and athletics meeting of faculty during five years. Quantitative composition of variable composition of TPD, which was 90% from the number of cadet among which 70% youths were involved and 20% girls. Indicated methods of organization of sports and mass work. Conducted analysis of appearance of cadet from the different types of sport on the competitions of championship of TPD to championships of Ukraine and world. Physical education is basic direction of physical culture and makes organic part of general education, called to provide development of physical, morally volitional, mental abilities and professionally applied skills of cadet.*