

ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА В ПРОГРАММАХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (36–40 ЛЕТ)

*М.Д. Цуканов, Л.В. Виноградова
Смоленск, ФГБОУ ВО «СГУС»*

Стресс оказывает значительное воздействие на жизнь каждого человека, но его последствия особенно выражены у женщин. Увеличение в современном мире доли женщин в возрасте 36-40 лет среди работников умственного труда, малоподвижный образ жизни наряду с ростом возраста, в котором женщины принимают решение о материнстве, приводит к отрицательному влиянию на их физическое и психологическое здоровье, а именно: нарушение гормонального баланса и менструального цикла, отсутствие качественного сна, развитие тревожности, общее ухудшение самочувствия [2].

В связи с этим стала очевидна необходимость оздоровления данной категории людей.

По определению доктора медицинских наук С.Н. Турищева: «Оздоровление – это комплекс диагностических и лечебных мероприятий, направленный на нормализацию здоровья индивида (стремление к идеальной норме), поддержание высокого функционального потенциала организма» [3].

В практике существуют различные способы оздоровления, но среди них, благодаря своей доступности и эффективности, большой популярностью пользуется массаж.

Массаж значительно влияет на организм человека, включая нервную систему. Регулярные сеансы массажа снимают нервное напряжение и уровень стресса, укрепляют психоэмоциональное равновесие и способствуют глубокому расслаблению. Во время сеанса массажа устраняются мышечные спазмы и напряжение, что ведёт к уменьшению боли и восстановлению эластичности и подвижности [1,4].

Целью исследования является выявление влияния массажа на психоэмоциональное состояние женщин 36-40 лет.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что регулярное использование массажа в рекреационных реабилитационных программах оздоровления для женщин второго периода зрелого возраста (36-40 лет) положительно влияет на психоэмоциональное состояние женщин.

Материал и методы. Методы исследования: анализ научной методической литературы, анкетирование, методы математической статистики

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в бассейне СГУС, в массажном кабинете. В исследовании приняли участие 50 женщин (36-40 лет), которые были разделены на две группы.

Первая группа посещала сеансы массажа 3 раза в неделю, вторая группа посещала сеансы массажа 1 раз в неделю. Длительность одного сеанса массажа 45 минут. Исследование проводилось 6 месяцев.

Женщинам первой группы 2 раза в неделю проводился классический массаж всего тела; 1 раз в неделю – релаксационный массаж. Процедура каждого массажа проходила под музыкальное сопровождение.

Женщинам во второй группе проводился классический массаж 1 раз в неделю, также под музыкальное сопровождение.

Классический массаж был использован как универсальный метод для снятия физического напряжения, снижения болевого ощущения, что способствует общему уменьшению тревожности и стресса; релаксирующий массаж – для улучшения эмоционального состояния и качества сна, снятия стресса.

Для изучения состояния женщин, посещающих сеансы массажа, была разработана анкета, которая включала в себя 15 вопросов.

В результате анализа анкетирования было выявлено, что до исследования высокая тревожность была выявлена у 75 % женщин первой группы и у 78 % второй. На заключительном этапе исследования тревожность значительно снизилась и составила: 31 % у первой группы и 62 % у второй.

Качественный сон в конце исследования выявлен у 92 % первой группы (до эксперимента у 25 %) и 58 % второй группы (до эксперимента у 27 %).

Мы оценивали общее самочувствие как отличное, хорошее и удовлетворительное. Самочувствие как отличное – у первой группы 98 % (до исследования 13 %), у второй 27 % (до исследования 12 %). Самочувствие как хорошее - 2% у первой группы (до исследования 87 %) и 63 % у второй группы (до исследования 59 %). Самочувствие удовлетворительное – у первой не выявлено, а у второй группы 10 % (до исследования 29 %) (Рисунок 1,2).

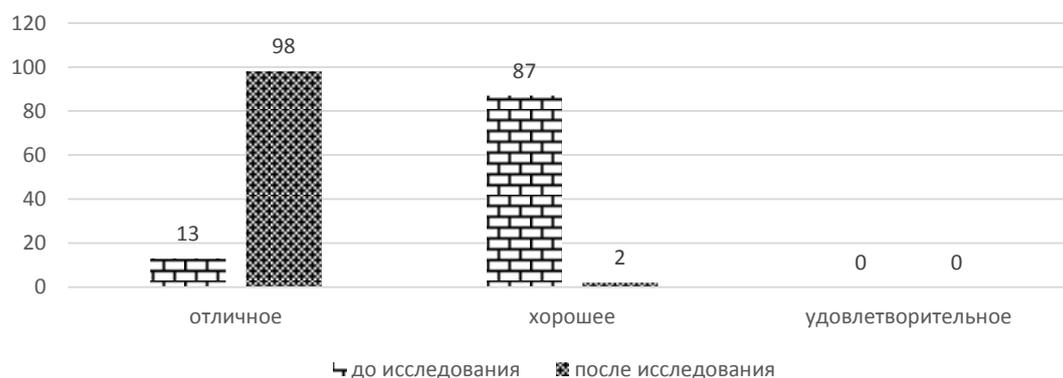


Рисунок 1 – Самочувствие женщин группы 1 за период проведения исследования, %

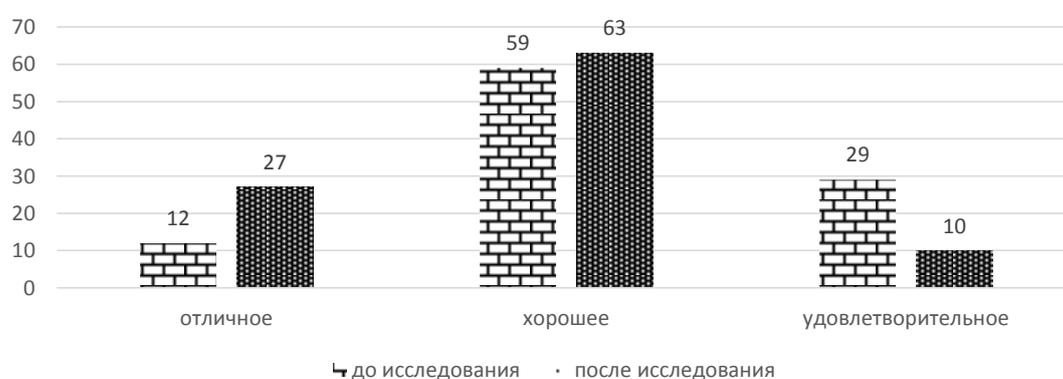


Рисунок 2 – Самочувствие женщин группы 2 за период проведения исследования, %

Заключение. Таким образом, проведенное исследование доказало позитивное влияние регулярных сеансов массажа на психоэмоциональное состояние участников. Массаж уменьшает уровень стресса, а также улучшает качества сна и настроение, что делает эту процедуру важным элементом в оздоровлении женщин второго периода зрелого возраста (36-40 лет).

1. Выдренкова Т.М. Массажная терапия как метод борьбы с депрессивными состояниями: альтернатива антидепрессантам / Т.М. Выдренкова // Вестник науки. – 2024 - №4 (73) том 1. С. 566 - 573.
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
3. Турищев, С. Основы оздоровления / С. Турищев // Врач. – 2015. – № 5. – С. 74-78.
4. Фокин В.Н. Полный курс массажа: Учебное пособие. – 2е изд., испр. и доп. / В. Н. Фокин. – М.: ФАИРПРЕСС, 2004. – 512 с.