

УДК 615.82

*Жищенко А.Н.**ст. преподаватель, ЗКГУ им. М. Утемисова*

МЕТОДИКА РУЧНОГО И АППАРАТНОГО МАССАЖА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ

В настоящее время массаж рассматривается как научно обоснованный метод, направленный на лечение, профилактику ряда заболеваний, достижение спортивной формы, поддержание и восстановление физической и умственной работоспособности, повышение функционального состояния нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, суставно-связочного аппарата и многих других органов, систем и организма в целом /А.А. Бирюков, В.А. Савченко, 2003/.

Следует отметить, что популярность массажа растет с каждым годом, он стал объектом пристального внимания и научного изучения медиками, педагогами, биологами, физиологами, тренерами, специалистами ЛФК, физической реабилитации и т.д.

Массаж оказывает на организм самое разное физиологическое воздействие. Он улучшает кровообращение, обмен веществ, положительно влияет на секреторную функцию. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов.

Благодаря тому, что в одном квадратном сантиметре кожи находится около 25 нервных окончаний, первой воспринимает действие массажа нервная система. Варьируя характер воздействия, можно влиять на нервную возбудимость, рефлексы, деятельность внутренних органов. Массаж вызывает расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, стимулирует циркуляцию лимфы /Н.А. Бернштейн, 1966.

Массаж необходим всем - взрослым, детям, и пожилым людям. В первую очередь массаж нужен здоровым людям для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний.

Массаж кистей рук полезно делать еще в младенческом возрасте. В этот период следует поглаживать кисти рук, слегка надавливая, в направлении от кончиков пальцев к запястью. Затем нужно проделывать движения пальцами ребенка - при этом взрослый берет каждый пальчик ребенка в свои пальцы и сгибает и разгибает его. Делать так надо 1-3 минуты ежедневно.

С десятимесячного возраста следует начинать активную тренировку пальцев ребенка. Приемы могут быть самыми разными; важно, чтобы вовлекалось в движение больше пальцев и чтобы эти движения были достаточно энергичными.

В коррекции нарушений мелкой моторики рук у детей с различными отклонениями в развитии может быть использовано несколько видов массажа. Основным является дифференцированный (тонизирующий и расслабляющий) массаж, основанный на приемах классического массажа /С.А. Бортфельд, Е.И. Рогачева, 1986/.

Классический массаж - метод ручного массажа, сложившийся в XVIII столетии и состоящий из девяти приемов. Это разминание, выжимание, по-

тряхивание, растирание, поглаживание, движения, вибрация, встряхивание, ударные приемы.

Представим понятийный аппарат, раскрывающий значение различных приемов массажа.

1. Поглаживание - прием, с помощью которого массируется кожа. В основе его лежит скользящее, легкое перемещение кисти (1-5 пальцев) без смещения кожи, действующее на организм как слабый раздражитель. Поглаживание имеет свою внутреннюю видовую классификацию: concentрическое, комбинированное и т.д.

2. Выжимание - прием, оказывающий влияние на кожу, подкожную жировую клетчатку, поверхностный слой мышц и сосудов. В основе технических действий лежит механизм давления и плавного смещения кисти на массируемом участке тела.

3. Растирание - прием, с помощью которого массируются кожа, подкожная клетчатка и соединительная ткань (главным образом, фасции, связки, сухожилия, суставы). В основе технических действий лежит механизм давления, трения и смещения подлежащих тканей. Растирание имеет свою внутреннюю видовую классификацию приемов: «щипцы», подушечками 1-4 пальцев и др.

4. Разминание - прием, с помощью которого массируются кожа, подкожная жировая клетчатка и мышцы на всю их глубину, до костного ложа, а также сосуды, заключенные в этих тканях. В основе технических действий при выполнении этих приемов лежит циклический механизм попеременного сдавливания, придавливания, смещения, натяжения, скручивания ткани то в одном, то в другом направлениях. Разминание имеет свою внутреннюю видовую классификацию приемов: основанием ладони, подушечкой большого пальца и другие разминания.

5. Вибрация, или сотрясение, - прием, с помощью которого массируются кожа, подкожная жировая клетчатка, мышцы, кости, суставно-связочный аппарат, внутренние органы. В основе технического действия при выполнении этого приема лежит механизм движения (низкочастотного или высокочастотного) колебательного характера.

6. Сотрясение - прием, с помощью которого массируются мягкие ткани. В основе технического действия при выполнении этого приема лежит механизм колебательного движения: то в одном, то в другом направлении.

7. Встряхивание - прием, с помощью которого массируются мягкие ткани и некоторые внутренние органы. В основе технического действия при выполнении встряхивания лежит механизм колебательного характера.

8. Ударные приемы - приемы, с помощью которых массируются кожа, подкожная жировая клетчатка, мышцы, сосуды, кости и некоторые внутренние органы. В основе технических действий при выполнении этих приемов лежит механизм сильного раздражения тканей в виде ударов.

9. Движения - прием, с помощью которого выполняются и повторяются движения на конкретном участке тела в определенной последовательности, с определенной длительностью, с должной силой, темпом.

Кроме того, может использоваться массаж биологически активных точек, массаж с применением различных приспособлений (вибромассажера, зондов, массажных валиков и колец, массажных мячей и т.п.), а также элементы самомассажа (массаж выполняется на самом себе - руками или массажными приборами).

Самомассаж рук является одним из видов пассивной гимнастики. Пассивные движения - прием классического массажа, который применяется на мышцах, суставах, связках. В основе технического действия при выполнении этого приема лежит механическое натяжение мягких и жестких тканей (суставно-связочного аппарата) без участия массируемого.

Может показаться удивительным, какое огромное напряжение «скапливается» за день в кистях, но это понятно: ведь мы пользуемся руками постоянно.

Большая часть движений - это выполнение действий удержания и сжатия. Поэтому расслабляющими являются противоположные движения, открываю-

щие ладонь и вытягивающие пальцы. Учитывая это, можно рекомендовать следующий комплекс движений без участия массируемого:

1) поглаживать верхнюю сторону кисти с силой по направлению вверх от пальцев к запястью и легко - назад;

2) помять всю кисть с нажимом между ладонью и пальцами;

3) разминать пальцы, делая круговые надавливания большим пальцем на суставах;

4) взять палец у основания, потянуть слегка от основания до кончика и скользящим движением - назад. Выполнять в течение 1-1,5 минут;

5) разминать большим пальцем все сухожилия на верхней стороне кисти. Начинать между суставами оснований пальцев. Надавливать по каждой борозде до запястья не менее четырех раз;

6) перевернуть руку и, поддерживая ее верхнюю часть пальцами, делать большим пальцем круговые и прямые надавливания по всей ладони и запястью. Выполнять в течение 1-1,5 минут;

7) закончить массаж поглаживанием от пальцев до запястья, надавливая бугром большого пальца по направлению к запястью, а при возвращении - поглаживая. Выполнять в течение 1-1,5 минут.

Комплекс самомассажа рук включает упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук. Можно рекомендовать следующий комплекс движений:

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установить у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещать кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прodelать те же движения для другой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитировать «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение), прodelать те же движения для другой руки.

3. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Правой рукой сделать массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelать те же движения для правой руки.

4. Буграми сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelать те же движения для правой руки.

5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменять руки.

6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе.

Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делать хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelать те же движения для правой руки.

7. Движения, как при растирании замерзших рук.

8. Подушечку большого пальца правой руки положить на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массировать «спиралевидными» движениями. Прodelать те же движения для правой руки.

Общие рекомендации к проведению массажа:

- массаж должен проводиться в комфортных для ребенка условиях, желательно в сопровождении приятной музыки, способствующей релаксации;

- кожа рук ребенка должна быть сухой, чистой, руки массажиста - чистыми и теплыми, без ссадин, царапин или каких-либо очагов воспаления, с коротко остриженными ногтями, без украшений;

- продолжительность массажа: по 10-12 процедур - циклом; циклы можно повторить с перерывом от двух недель до двух месяцев. Частота: ежедневно или через день. Начальная продолжительность - 2-3 минуты;

- для большей эффективности массажа можно сочетать его с пассивными и активными движениями кистей, пальцев, с логоритмикой;

- положение ребенка и поза массажиста во время процедур: а) поза массируемого - сидя (массируемая рука свободно лежит на плоской поверхности стола, массажист располагается напротив ребенка или несколько сбоку); б) поза массируемого - лежа (массируемая рука свободно лежит на плоской поверхности кушетки. Массажист располагается сбоку от ребенка).

Выбор приемов массажа зависит от состояния мышечного тонуса и двигательных возможностей.

При пониженном тонусе используются следующие приемы:

- поглаживание (глубокое),
- растирание,
- разминание,
- сильная вибрация,
- поколачивание.

Движения рук массажиста - ритмичные, сила нарастает. При повышенном тонусе:

- поверхностное поглаживание,
- легкая вибрация,
- потряхивание.

Движения рук массажиста - медленные, плавные, легкие, сила воздействия равномерная.

Все движения (особенно поглаживания) выполняются снизу вверх - от кончиков пальцев к подмышечной впадине (по ходу лимфатических сосудов).

Рассмотренные выше направления коррекции нарушений мелкой моторики рук у детей с использованием массажа позволяют говорить о его системном характере.

Система массажа - конкретное определение, направление, своеобразие техники приемов (манипуляций) и методики их выполнения. Техника проведения массажа традиционно включает три этапа: подготовительный, основной, заключительный. Каждый этап при этом соотносится с результатами предыдущего и на их основе строится содержание последующего.

Рассмотрим методику выполнения массажа пальцев, кисти и предплечья.

I. Подготовительный этап.

1. Расслабление мышц всего тела (достигается правильным положением, позой). Можно использовать медленную спокойную музыку или проговаривание формул спокойствия аутогенной тренировки и другие приемы.

2. Расслабление мышц предплечья и кисти:

а) предварительное прогревание мышц с помощью грелки, согревающего компресса;

б) легкое потряхивание кисти для расслабления мышц предплечья: захватить предплечье в его средней части и сделать 3-5 потряхивающих движений кистью ребенка;

в) валивание плеча, предплечья между двумя кистями взрослого плюс точечный массаж под дельтовидной мышцей;

г) легкая вибрация, встряхивание кисти и предплечья с отведением рук;

3. Активизация лимфотока, улучшение дренажной функции глубоких сосудов плюс разогревание мышц перед основными приемами:

а) поверхностное непрерывное поглаживание всей ладонью от кончиков пальцев ребенка до середины предплечья 5-6 движений;

б) обхватывающее непрерывное поглаживание всей ладонью от кончиков пальцев до плеча (до подмышечной впадины);

в) щипцеобразное поглаживание. Несколькими пальцами в виде «щипцов» массируется каждый палец ребенка отдельно. Направление: от кончиков пальцев к их основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям.

II. Основной этап.

1. Растирание:

а) щипцеобразное круговое и прямолинейное растирание. Массируется каждый палец от кончика к основанию по ладони и боковой поверхности;

б) круговое и прямолинейное растирание кисти: костяшками пальцев по тыльной и ладонной поверхности кисти в направлении от основания пальцев до запястья;

в) спиралевидное растирание мышц кисти и предплечья. Направление: от основания пальцев до локтя. Проводить попеременные спиралевидные движения двумя руками (кисть массажиста в форме «щипцов»).

2. Разминание.

Выполняется в той же последовательности теми же приемами, но с большим сдавливанием тканей.

3. Надавливание.

Двумя пальцами сдавливаем подушечку пальца и ноготь ребенка 3-5 секунд.

4. Вибрация, или пунктирование с помощью вибромассажера.

Кистью (ладонью) по тыльной и ладонной поверхности кисти и пальцев в направлении от кончиков пальцев к запястью.

III. Заключительный этап.

Повторное поглаживание пальцев, кисти и предплечья (см. выше).

Пассивно-активные движения пальцев и кисти (сначала пассивные - затем активные отдельными пальцами).

В процессе массажа используют дополнительные средства - различные приспособления:

- массажные мячи и валики различной жесткости и величины (для растирания ладони, кисти и предплечья);

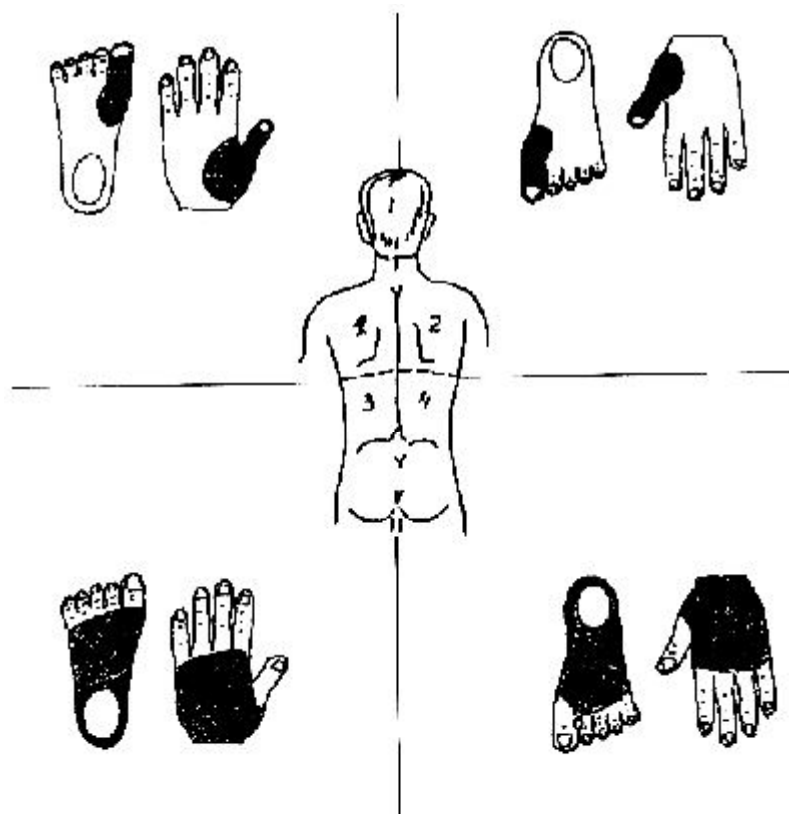
- массажные кольца (для растирания и точечного воздействия на отдельные пальцы);

- пальчиковый бассейн (для точечного воздействия и улучшения кинестезии в руках).

В реабилитации детей чаще всего пользуются аппаратным массажем, т.к. методики аппаратного массажа являются более щадящими, мягко действующими. Кроме того, для некоторых детей ручной массаж является весьма сильнодействующим средством, и немаловажную роль в эффекте массажа играют биоэнергетические особенности массажиста и биоэнергетическая совместимость массирующего с массируемым. Из видов аппаратного массажа можно выделить магнитно-рефлекторный, механический многоточечный и сочетания гидро и вибрационного способов с ручным массажем и между собой.

Магнитно-рефлекторный массаж выполняется массажером в виде игольчатого валика с ручкой. На валике установлены острые металлические иглы, соединенные с внутренним магнитным элементом, который поддерживает намагниченность игл. За счет передвижения валика по поверхности кожи тела происходит контакт на биологические активные точки (БАТ), на отдаленных участках, рефлекторно связанного с массируемым участком, благодаря точкам соответствия. Эти рефлекторно-проекционные связи хорошо изучены и используются в иглорефлексотерапии и в су-джок-терапии.

Установлено, что верхняя половина спины и шеи проекционно связаны с активными точками соответствия, расположенными на ладонной поверхности пальцев кисти и стоп, а нижняя половина спины – с тыльной поверхностью кистей и стоп.



При этом нужно иметь в виду, что рефлекторного влияния на правые кисть и стопу, необходимо массировать правую сторону спины вдоль позвоночника так называемую паравертебральную зону, и, наоборот, по отношению к левой стороне.

Методика массажа продумывается индивидуально для каждого пациента и соответственно назначается.

Все виды массажа проводятся в теплом помещении. Желательно, чтобы у пациента после процедуры была возможность передохнуть 20-30 мин в расслабленном состоянии, затем проводить движения в руках.

Процедура магнитно-рефлекторного массажа длится 10-15 мин, до выраженного покраснения кожи. При повышенной чувствительности кожи, длительность массажа уменьшается до 5-7 мин. В течение дня рекомендуется проводить 1-2 сеанса. Длительность курса – 20 дней ежедневно, после чего делается перерыв на 10 дней.

Механический многоточечный массаж выполняется специальными массажными мячами или валиками, изготовленными из экологически чистой пластмассы или резины. Эти приспособления имеют множество тупоконечных шипов одинаковой длины. Упругость шипов обеспечивает передачу механического воздействия на глубокие ткани и слои мышц, БАТ, расположенные в мышцах и сухожилиях. Таким образом, данные виды массажа оказывают питающее и укрепляющее действие на мышцы, повышает их тонус. Применяются строго по индивидуальным показаниям с составлением схемы, которая включает в себя длительность курса, число сеансов и т.д.

Список использованной литературы:

1. Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*, М. Медицина, 1966.
2. Бирюков А.А., Савченко В.А. *Понятийно-терминалогический аппарат теории и методики массажа//Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации*, 2003, №3, С.
3. Бортфельд С.А., Рогачева Е.И. *ЛФК и массаж при ДЦП – Л.*; Медицина, 1986.

4. Дмитриев А.А. *Теоретические основы физического воспитания детей с отклонениями в развитии. МежВУЗ. Сб. научн. трудов.* – Красноярск, 1991.

5. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. *Коррекционно-развивающее обучение и воспитание: Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта.* М.: Просвещение, 2003.

6. Ефимов А.П. *Семейная реабилитация детей с заболеваниями органов движения.* Н. Новгород, 2005.

7. Красикова И.С. *Энциклопедия массажа.* СПб.: Кристалл, 1996.

8. *Подготовка к школе детей с задержкой психического развития / Под общ. ред. С.Г. Шевченко.* М.: Школьная Пресса, 2003.

9. Шипицина Л.М., Иванов Е.С., Данилова Л.А., Смирнова И.А. *Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии* – СПб, 1995.

Мақалада түзету жұмыстары кезіндегі балалардың саусақ қозғалысы моторикасын дамытудың қол және аппараттық уқалау әдістемесі берілген. Уқалау қозғалыспен қатар дене және ақыл-ой қабілеті жұмысын, нерв-бұлшық ет, буын-сіңір аппараты, тұтас ағзаның мүшелері мен жүйесінің функционалды жағдайын қалпына келтіретін негізгі құралдардың бірі болып табылады.

In the article the technique of manual and hardware massage is given using for carrying out the correctional work on development of an impellent motility of the upper extremities of children. Massage together with movements is the basic means of restoration of physical and intellectual working capacity, increase of a functional condition of the organs of never and muscles, the organs of anchylosis and chords, respiratory organs and organism systems as a whole.

УДК 37.01:340

Власова Н. А.

преподаватель, ЗКТУ им. М. Утемисова

ОСНОВЫ ПРАВОВОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Существуют различные способы воздействия с целью воспитания не только профессиональных качеств студента, но и личных, человеческих качеств. Это и нравственное воспитание, патриотическое, духовное, физическое и др. Не последнее место в этом списке занимает правовое воспитание. Его задача состоит в усвоении каждым студентом основных принципов и направленности правовых норм, выработке правильной правовой ориентации, в приобретении знаний основ законодательства, и в формировании глубокого уважения к праву, превращающегося в личное убеждение, потребность и привычку соблюдать закон.

В современном цивилизованном обществе правовое воспитание должно занимать одно из главных общегосударственных задач. Важность этого вопроса подчеркнута Президентом Республики Казахстан в его послании «Казахстан - 2030» - «уважение к закону – есть основа демократического государства и безопасности страны» [1].

В процессе правового воспитания должен быть предусмотрен такой качественный, содержательный уровень, который способен обеспечить у студентов сознательное, основанное на стойкой внутренней убежденности отношение к закону, исходя не только из сугубо личных, но и общественных интересов.

При проведении воспитательной работы необходимо учитывать тот факт, что молодежи присущи в большей или меньшей степени *подражание и внушение*. Поэтому, по моему мнению, в первую очередь мы, как педагоги, как эталон поведения, должны начать с себя, научиться уважать закон, обладать высокой правовой