

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра адаптивной физической культуры и спортивной медицины

Заведующая кафедрой

_____ Федорова Н.И.

« ____ » _____ 20__ г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖА ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХО-
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ УМСТВЕННЫМ ТРУДОМ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Профиль - Физическая реабилитация

Студент – исполнитель _____ Старовойтова А.А.

Научный руководитель _____ Федоскина Е.М.
к.п.н., доцент

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Главный врач ОГАУЗ «Смоленский областной
врачебно-физкультурный диспансер»,

Заслуженный врач

Российской Федерации _____ Ревенко С.Н.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Психофизиологические особенности женщин 45-50 лет, занимающихся умственным трудом.....	5
1.2. Физиологический механизм действия массажа как основного оздоровительного влияния на организм.....	15
1.3. Характеристика видов массажа.....	16
1.3.1. Холистический палсинг	16
1.3.2. Нейроседативный массаж.....	20
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	30
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
3.1. Особенности методики проведения сеанса массажа холистического палсинг.....	31
3.2. Сравнительный анализ динамики показателей тестирования после проведенного экспериментального воздействия	33
Выводы.....	39
Практические рекомендации.....	41
Литература.....	43
Приложение.....	46

Введение

Актуальность. От стрессов, гиподинамии нарушается двигательный режим; возникают соматические расстройства, депрессия. Целесообразность применения массажа обоснована его физиологической сущностью. Массаж влияет не только на поверхностные ткани, но и на внутренние органы, ускоряя адаптацию функциональных систем к нагрузкам, стрессам, воздействию окружающей среды. Массаж нормализует процессы саморегуляции организма. Тем самым отдалить климактерический период [26].

Как известно, в современном мире люди очень сильно подвержены стрессам. Особенно это касается жителей больших городов. Они много работают и практически ежедневно испытывают психологические нагрузки. Стресс оказывает негативное воздействие на общее состояние организма [31].

Массаж способствует повышению устойчивости организма к стрессу, увеличивает адаптивные возможности организма. Происходит синхронизация электрической активности обоих полушарий мозга. При этом снижается активность доминантного полушария. Кроме того, массаж приводит к стимуляции центров удовольствия в мозгу, которые отвечают за выработку эндорфинов. Эти вещества обладают антистрессовым действием [31,8].

Цель работы — определить влияние методики массажа на состояние вегетативной нервной системы и психо-эмоциональное состояние женщин 45-50 лет, занимающихся умственным трудом.

Объект исследования – лечебно-восстановительный процесс у женщин 45-50 лет, имеющих психо-эмоциональное напряжение.

Предмет исследования – методика массажа, направленная на снижение психо-эмоционального напряжения у женщин 45-50 лет, занимающихся умственным трудом.

Рабочая гипотеза – мы предположили, что предложенная нами методика массажа снизит психо-эмоциональное напряжение у женщин 45-50-ти лет, занимающихся умственным трудом.

Задачи исследования

1. Проанализировать источники по научной и научно-методической литературе по данной проблеме.
2. Разработать методику массажа, направленную на снижение психо-эмоционального напряжения и повышение работоспособности женщин 45-50 лет, занимающихся умственным трудом.
3. Экспериментально подтвердить эффективность предложенной нами методики.

Практическая значимость: предложенная нами методика массажа, направленная на снижение психоэмоционального напряжения, может применяться в реабилитационных центрах, спа-салонах, больницах восстановительного лечения, кабинетах ЛФК и массажа инструкторами ЛФК, массажистами и психотерапевтами.