

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МІНІАТЮРНИХ («КИШЕНЬКОВИХ») МАСАЖЕРІВ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ЗНЯТТЯ СТРЕСУ У МУЗИКАНТІВ І ПІАНІСТІВ ДО І ПІСЛЯ ЇХНІХ КОНЦЕРТНИХ ВИСТУПІВ

Юлія Тализіна

Львівська національна музична академія ім. М. Лисенка

В доступній нам літературі не описано досвід використання вказаних масажерів музикантами.

Масажер № 1 виглядає як колечко з внутрішнім діаметром 10 мм, зовнішнім – 30 мм. Колечко сплетено із зігнутого через кожні 8-10 мм дроту. Таким чином тренажер виглядає як мікроїжак. Коли музикант надягає колечко, він рухає ним вперед назад по пальцю. Від обертання колечка-масажера отримується серія мікроуколів зігнутими кінцями дроту зі всіх сторін пальця. Така справа проробляється з кожним із пальців. І в залежності від наявності часу – по 2-3 серії.

Масажер № 2. Це два бронзових шари діаметром 32 мм. В середині кожного з шарів знаходиться ще один шар, який вільно пересувається у сфері. Поклавши шари на долоню і зажавши їх пальцями музикант так і переміщує їх по долоні, щоб вони каталися один навколо одного декілька хвилин (3-5) в одну, а потім в іншу сторону. Енергетичне поле, яке виникає від обертання шарів, добре знімає нервову напругу і має лікувальну дію на травмовані суглоби кистей (розтягнення зв'язок і м'язів, наслідки забою та ін.). Враховуючи те, що на долоні розміщено багато активних біологічних точок, насправді діє на велику кількість внутрішніх органів.

Масажер № 3. Це круглий пластмасовий футляр від масажеру №1 діаметром 40 мм. На футлярі є серія шипів висотою 3 мм. Зажавши футляр долонями і катаючи його можна досягнути одночасної стимуляції великої кількості точок (зон) відповідності Су Джок на кистях. Використання масажеру покращує моторику пальців та кровопостачання кистей, розслаблення і релаксацію м'язових тканин.

Завданнями дослідження було визначено:

1. Перевірити ефективність використання описаних вище масажерів для реабілітації м'язів пальців рук музикантів-піаністів.
2. Дати рекомендації з використання масажерів, особливо для оперативного зняття стресу у музикантів до і після концертних виступів.

Методи досліджень: спостереження, бесіди, опитування.

У результаті проведених досліджень (2009-2010рр.) отримані наступні результати. Наші спостереження (25 осіб), бесіди (10 осіб), опитування (8 осіб) дозволяють стверджувати, що використання описаних масажерів дозволяє зняти нервову напругу. Деякі студенти-музиканти порівнюють дію масажера із дією чашки міцної кави, після дії масажера руки ставали ніби шовковими, шовленими.

Методичні рекомендації: масажери необхідно завжди носити з собою і у вільний час використовувати. Передозування використання масажерів чи їх негативний вплив нами виявлені не були. Використовувати масажери зручно під час їзди у транспорті, в перерві між заняттями та ін. Доцільно Кафедрі фізичного виховання під час академічних занять знайомити з описаними тренажерами студентів-музикантів усіх спеціалізацій.

Література:

1. Пак Чже Ву. Су-Джок для всех / Пак Чже Ву. – Москва. Су-Джок академия, 2001. – 136 с.

МОТИВАЦІЯ ВИБОРУ АЕРОСПОРТУ ЯК ВИДУ СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пьотр В. Боровік

Вища Школа Управління й Адміністрації в Ополе (Польща)

Вступ. Під авіаспортом треба розуміти, відповідно: польоти на літаках, планеризм, парашутні стрибки, дельтаплани, мотodelьтаплани, парадельтаплани, а також відмінний від інших вид польотів – польоти на повітряних кулях. Вказані види спорту належать