

## РЕФЛЕКТОРНЫЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ СТОП КАК КОМПОНЕНТ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**БУРЬЯНОВА Анна Анатольевна**

старший преподаватель

Дальневосточный институт управления при Президенте Российской Федерации –  
филиал РАНХиГС, г. Хабаровск, Россия

*Статья посвящена валеологическим методам укрепления здоровья молодежи в процессе обучения. Автор обосновывает эффективность рефлекторного самомассажа стоп для коррекции функционального состояния организма и профилактики плоскостопия. В работе представлено физиологическое описание метода, анализ результатов исследования и методические рекомендации по технике выполнения массажа для студентов.*

**Ключевые слова:** Валеология, самомассаж стоп, здоровый образ жизни, плоскостопие, образовательный процесс.

Перед обществом стоит острая проблема сохранения здоровья, которую медицина не решает в полной мере. Несмотря на наличие программ по физическому воспитанию, исследования показывают отсутствие у молодежи системных знаний о здоровом образе жизни. Большинство студентов ограничивается лишь поверхностным пониманием вреда вредных привычек и пользы упражнений, не осознавая глубоких механизмов формирования здоровья [1]. Это диктует необходимость поиска новых форм обучения, где теоретические знания подкрепляются практическими навыками самопомощи и саморегуляции, такими как самомассаж стоп.

**Введение и теоретическое обоснование.** Валеология как наука о здоровье требует внедрения практических инструментов в образовательную среду. Одним из таких инструментов является самомассаж. Согласно исследованиям [4], физиологическое действие массажа обусловлено не только нервным и механическим факторами, но и гуморальным: под воздействием массажа в коже образуются высокоактивные вещества (гистамин, ацетилхолин, аминокислоты), которые регулируют сосудистый тонус и нейрохимические процессы [2,3]. Основную роль играет центральная нервная система: рецепторы кожи преобразуют энергию механических раздражений в нервные импульсы, до-

стигающие коры головного мозга. Это позволяет не только локально воздействовать на мышцы, но и корректировать функциональное состояние организма в целом.

**Доказательная база и эффективность.** Проблема плоскостопия среди студентов остается актуальной, занимая 3-4 место (4-10%) в структуре заболеваний опорно-двигательного аппарата [6]. При этом массаж стоп представляет собой оригинальное решение не только проблем стопы, но и коррекции осанки в целом. Он способствует устранению функциональных дисбалансов, повышению концентрации внимания и улучшению памяти, что напрямую положительно влияет на эффективность учебного процесса.

12-месячное исследование студентов с плоскостопием I–II степени подтвердило эффективность сочетания ЛФК, самомассажа и солевых ванн. Все участники (100%) отметили исчезновение или значительное снижение болей в голеностопе. Объективно зафиксирован рост антропометрических показателей и адаптационного резерва, что проявилось в повышении выносливости при беге [6].

**Методические рекомендации по проведению самомассажа.** Для достижения научного обоснованного результата необходимо соблюдение строгих регламентов [5]:

1. Вектор воздействия: все манипуляции строго подчинены законам лимфодинамики.

Движение рук осуществляется от пальцев к голеностопному суставу, а затем к подколенным и паховым узлам.

2. Структура сеанса: оптимальный сеанс восстановительного массажа должен иметь следующее соотношение приемов: поглаживание – 30%, разминание – 30%, потряхивание – 30%, растирание и выжимание – по 5% [4].

3. Техника выполнения: особое внимание уделяется детальной проработке тканей, окружающих ахиллово сухожилие (растирание подушечками пальцев), при этом само сухожилие массировать не рекомендуется.

4. Организация занятий: самомассаж доступен для освоения педагогами и инструкторами ЛФК для работы с обучающимися всех медицинских групп (основной, подготовительной, специальной). В качестве самостоятельной практики простейшие приемы (разминание, потряхивание, растирание) рекомендуется вы-

полнять в конце учебного дня или незадолго до сна в течение 15–20 минут.

**Ограничения и противопоказания.** Научный подход требует учета рисков. Самомассаж противопоказан при острых лихорадочных состояниях, гнойных процессах, грибковых поражениях кожи (микозах), а также при серьезных сосудистых патологиях: тромбозах, выраженном варикозном расширении вен и аневризмах.

Таким образом, рефлекторный самомассаж стоп – это доступный и научно обоснованный способ повышения адаптации организма в образовательном процессе. Систематическая практика в сочетании с ЛФК эффективно борется с плоскостопием, улучшая при этом самочувствие и когнитивные способности студентов. Овладение этими техниками формирует осознанное отношение к здоровью, создавая фундамент для успешной профессиональной деятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурьянова А.А., Сурова К.Р. Формирование здорового образа жизни как социально-педагогическая проблема учащейся молодежи / Проблемы высшего образования: материалы междунар. науч.-метод. конф., Хабаровск. 11-13 апреля 2018 г. / под. ред. Т.В. Гомза. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018. – С. 63-64.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий свгг, 2008. – 198 с.
4. Основы методики самомассажа / В.Г. Тевяшова, Е.В. Фомина, Г.М. Шамгунова, Л.В. Бухтоярова. – Казань: КФУ, 2020. – 24 с.
5. Профилактические и лечебные свойства массажа и самомассажа: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В. Литвинов, Г.Я. Хромых, Н.Н. Вялых. – Воронеж, 2016. – 26 с.
6. Разницын А.В. Применение лечебной физкультуры, самомассажа и водно-тепловых процедур у студентов с плоскостопием в спецгруппах / А.В. Разницын, Т.В. Хонякова // Здоровье для всех: Материалы четвертой международной научно-практической конференции, Пинск, 26-27 апреля 2012 г. / редколлегия: К.К. Шебеко [и др.]. Том Часть I. – Пинск: Полесский государственный университет, 2012. – С. 169-171.

## FOOT MASSAGE AS AN EFFECTIVE WAY TO SOLVE VALEOLOGY ISSUES

**BURYANOVA Anna Anatolyevna**

Senior Lecturer

Far Eastern Institute of Management under the President of the Russian Federation –  
branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration  
Khabarovsk, Russia

---

*The article is devoted to valeological methods of youth health promotion in the learning process. The author substantiates the effectiveness of reflex self-massage of the feet to correct the functional state of the body and prevent flat feet. The paper presents a physiological description of the method, an analysis of the research results and methodological recommendations on the technique of performing massage for students.*

**Keywords:** valeology, foot self-massage, healthy lifestyle, platypodia, the educational process

---