

В. Г. Аношко, Д. А. Попова, Ю. В. Старовойтова

Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный технический университет», Минск, Беларусь, apoxa1@mail.ru

ВАТСУ – НОВАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Здоровье человека во многом определяется уровнем физического развития и функциональных возможностей организма, основы которых закладываются в молодом возрасте. В настоящее время социальные и экологические условия привели к росту всех видов заболеваемости и сокращению продолжительности жизни населения. Снижаются показатели физического развития, уменьшается количество детей с проявлениями акселерации развития, у каждого четвертого ребенка отмечается нарушение осанки. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% зависит от условий и образа жизни. Главным фактором здорового образа жизни является физическая культура, привычка к которой должна прививаться в молодом возрасте как элемент общей культуры. Адаптация студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в вузе своего решения на протяжении всех лет обучения.

Цель исследования – анализ литературных источников на предмет пользы занятий оздоровительной физической культурой в воде, в частности ватсу. Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность недоступна, поэтому гиподинамия вызывает еще большие функциональные и морфологические изменения в организме. Сочетаемость симптомов заболеваний особенно наглядно проявляется у детей, у которых отмечались одновременно нарушение осанки, плоскостопие, заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Выявить первичность заболевания (первое звено среди других звеньев патологии) у больного ребенка в ряде случаев затруднено: эти заболевания связаны между собой и отягощают друг друга. В 2011-2012 уч. г. в группах СМГ БГАТУ 15% студентов имело 2 и более хронических показаний для занятий, в 2017-2018 уч.г.-25 %. Поэтому, во избежание дальнейших негативных изменений, двигательная активность студентов крайне необходима. Но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения и дозирования нагрузок. Мы рассматриваем методику ватсу как одну из двигательных активностей, а также релаксацию после физических и нервных нагрузок.

Целебные свойства воды известны ещё с давних времён, поэтому неудивительно её столь широкое распространение при проведении различных косметических процедур: начиная от повседневного мытья и заканчивая паровыми ваннами и гидромассажем.

Эффективность последнего направления обусловила дальнейшую модификацию с применением водной стихии, в ходе которой и возникла такая телесно-ориентированная терапия, как "ватсу" (*от англ. water – "вода" и shiatsu – "уиамсу"*). [1]

Её автор – калифорнийский терапевт Г. Далл, долгое время разрабатывал специальную методику реабилитации профессиональных спортсменов и лиц с физическими недостатками.

Изучив шиатсу (шиацу) (*традиционная японская техника точечного массажа, открывающая энергетические точки и каналы*), он стал проводить подобные сеансы воздействия на мышцы на массажном столе, помещённом в термальные источники. Но вскоре понял, что вода должна заменить сам стол, так как она является лучшим каркасом для

выполнения упражнений лечебной физкультуры, с точностью повторяя изгибы нашего тела и уменьшая болевые ощущения. Ватсу – это мягкая форма телесной терапии, которая проходит в теплой воде (около 35°C). Многие методы гидротерапии вобрали в себя приемы древних восточных методик, направленные на обеспечение духовного начала, более глубокого уровня расслабления, свободу движений, разблокировку энергетических каналов и восстановление энергии человеческого тела. Ватсу считают одной из наиболее совершенных модификаций техники шиатсу. Она дает большую свободу движений, поощряет взаимное доверие благодаря тактильному контакту и освобождению тела в воде. Во время их осуществления ватсу-преподаватель нажимает на определённые точки на теле, используемые традиционной акупунктурой. С их помощью регулируется энергия "ци", которая, как утверждают представители восточной медицины, отражает жизненную силу человека: так, к примеру, если он счастлив и здоров, то значит с "ци" всё в порядке, а вот нарушения функционирования каких-либо систем может свидетельствовать о закрытости потоков и слабой энергетике. [2]

Материалы и методы исследования. В результате анализа литературных источников выявлены многочисленные показания для занятий ватсу

Ватсу стимулирует:

1. Работу лимфатической системы,
2. Улучшает циркуляцию крови,
3. Предупреждает отёчность,
4. Ускоряет восстановление мышц после тренировок,
5. Контролирует подвижность и гибкость суставов,
6. Обеспечивает ясность ума,
7. Облегчает боли,
8. Дарит чувство лёгкости,
9. Регулирует пищеварение,
10. Лечит бессонницу,
11. Снижает гиперактивность у детей,
12. Помогает беременным женщинам ослабить мышечные спазмы и боли в спине,
13. Наполняют внутренние системы энергией,
14. Повышает работоспособность,
15. Активизирует сжигание лишних калорий и т.д.

Будучи многофункциональной техникой данный вид массажа в воде помогает справиться не только с физическими заболеваниями, но и с психологическими фобиями, связанными с водой.

Показания к применению:

1) Заболевания нервной системы:

1. Депрессия
2. Стресс
3. Психические расстройства
4. Апатия
5. Беспричинные страхи
6. Атаксия
7. Бессонница
8. Миоклония
9. Невралгия

2) Заболевания опорно-двигательного аппарата:

1. Спастическое состояние
2. Артрит
3. Артроз
4. Бурсит
5. Грыжа

6. Кифоз
 7. Миозит
 8. Остеохондроз
 9. Подагра
 10. Радикулит
 11. Сколиоз
 12. Хондроз
13. Ревматизм
- 3) Мастектомия
 - 4) Хронические боли
 - 5) Инфаркты и реабилитационный период после болезни
 - 6) доброкачественные и злокачественные новообразования;
 - 7) заболевания крови;
 - 8) тяжелые сердечные заболевания

Список движений при проведении ватсу обширен и варьируется в зависимости от проблем и заболеваний:

1. Различные сгибания,
2. Мягкая растяжка рук и ног,
3. Повороты,
4. Скручивания,
5. Плавательные упражнения,
6. Подъемы и др.

Результаты исследования в результате анализа литературных источников мы определили, что ватсу имеет ряд физиологических оснований:

- во-первых, совершаемые движения изменяют интенсивность биологических процессов организма;
- во-вторых, мышечная деятельность ускоряет регенерацию тканей и облегчает состояние при нарушениях нервной трофики (*поражения ЦНС и патологические явления в органах*);
- в-третьих, в результате ватсу формируются компенсации, то есть временное или постоянное замещение повреждённых систем и выполнение их функций (*биологическая закономерность*);
- в-четвёртых, нагрузка на травмированный участок не допускает его атрофию и постепенно возвращает его к жизни. [3]

Выводы. Таким образом ватсу стимулирует защитные силы организма, повышает жизненный тонус, активизирует кровообращение, улучшает циркуляцию внутренней энергии, снимает напряжение мышц (особенно спины), восстанавливает гармонию тела и души. Ватсу предназначен для снятия напряжения у людей, трудно поддающихся расслаблению. Сразу после занятий ватсу ощущается улучшение общего состояния, повышается настроение и работоспособность, снимается усталость, появляется чувство легкости, свежести и бодрости. Спокойные растяжения, мягкие и плавные перемещения эффективно уменьшают повышенную возбудимость, снимают стресс, хроническую усталость и даже помогают выйти из депрессии, успешно осуществляя психотерапевтическое воздействие.

Этот вид занятий в воде особенно полезен людям, ведущим напряженный образ жизни.

- [4] Подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливают защитные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм.

Список использованных источников

1. <https://rannee-plavanie.ru>
2. <https://massagist.by>
3. <https://aworlds.com>
4. <http://beauty.viavita.fit>

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ