

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### ВЗАЄМОМАСАЖ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Пашкевич С. А., Попова А. В., Петрушко І. К.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2015.4.1156

**Анотація. Мета дослідження:** оцінка ефективності впровадження оздоровчого взаємомасажу в рекреаційну програму факультету фізичної культури та спорту на підставі динаміки фізичного здоров'я студентів.

**Методи.** П'ятнадцять (6 – досліджу вальна група, 9 – контрольна) студентів факультету фізичної культури та спорту, що мають спортивну спеціалізацію «Волейбол» отримували 10 сеансів взаємомасажу за 5 тижнів або пасивний відпочинок на протязі того ж самого часу після тренування. Ефективність відновлення оцінювалась за зміною параметрів фізичного здоров'я за методикою Апанасенка, перед рекреаційною методикою, одразу після неї, наприкінці курсу та через місяць після курсу. Для орієнтовної оцінки причинно-наслідкового зв'язку між діючим фактором та виникненням ефекту був використаний показник відносного ризику (RR). Вихідні характеристики порівнювались між групами з використанням тестів  $\chi^2$  (бінарні змінні), t - тести (неперервні змінні), тест Манна-Уїтні для порівняння розподілу порядкових змінних та тест Уїлкоксона (пов'язані вибірки).

**Результати.** За 5 тижнів взаємомасажу, вірогідно більша частка спортсменів ДГ мала покращання показників фізичного здоров'я. Взаємомасаж мав позитивний вплив на життєвий індекс (відносний ризик (RR) = 6,0;  $\chi^2=5,0$ ,  $p<0,05$ ), на Індекс Робінсона (відносний ризик (RR) = 3,7,  $\chi^2=5,4$ ,  $p<0,05$ ) та загальну оцінку фізичного здоров'я (відносний ризик (RR) = 7,5;  $\chi^2=6,1$ ,  $p<0,05$ ).

Вірогідна різниця між показниками фізичного здоров'я груп спортсменів була виражена під час та одразу після проведення курсу масажу та зникла вже через місяць звичних тренувань.

Дослідження вказує, що взаємомасаж є невитратним, простим та безпечним засобом фізичної рекреації студентів факультетів фізкультурної спрямованості, однак період його дії є короткочасним.

**Ключові слова:** фізична рекреація; взаємомасаж; фізичне здоров'я студентів.

**Постановка проблеми.** У теперішній час фахівці фізичного виховання як нашої країни так і інших країн значну увагу приділяють розробці різних форм фізичної рекреації під час обов'язкових та самостійних занять у закладах вищої освіти (ЗВО). Рекреація — це поняття, яке охоплює широке коло проблем, спрямованих на підтримання життєвих сил та оздоровлення людини. Зі свого боку, фізична рекреація студентів є різновидом фізичної культури, яка передбачає відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги) [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед різноманіття відновлювальних і лікувально-профілактичних засобів масаж займає особливе місце, як природний, загальнодоступний і ефективний метод психофізіологічного впливу на організм людини [5, 6]. Природно, що дія оздоровчої масажної системи має бути спрямована на запобігання стану втоми, напруги і перенапруги регуляторних механізмів [7, 8], тобто на нашу думку відповідає

меті та завданням фізичної рекреації в осіб, які займаються спортом.

Якщо навчання у звичайному ЗВО на думку багатьох вчених характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою основних психічних функцій, великою кількістю стресових ситуацій та гіподинамією [4], то у студентів фізкультурних факультетів навпаки, замість недостатньої фізичної активності є її надлишок, тобто виникає високий ризик перевтоми або перенапруження провідних функціональних систем організму [1].

Високі вимоги до функціональних систем студентів, які здобувають сучасну фізкультурну освіту, обумовлюють необхідність розробки та впровадження ефективних заходів фізичної рекреації, серед яких ми пропонуємо взаємомасаж, який за даними літератури відповідає основним цілям відновлення спортсменів [6, 7].

Таким чином, на сьогоднішній час мало що відомо про ефективність проведення взаємомасажу як засобу відновлення після фізичних навантажень, хоча спортивний відновлювальний масаж зараз є одним з поширених засобів відновлення професійних спортсменів, у зв'язку з цим експериментальна

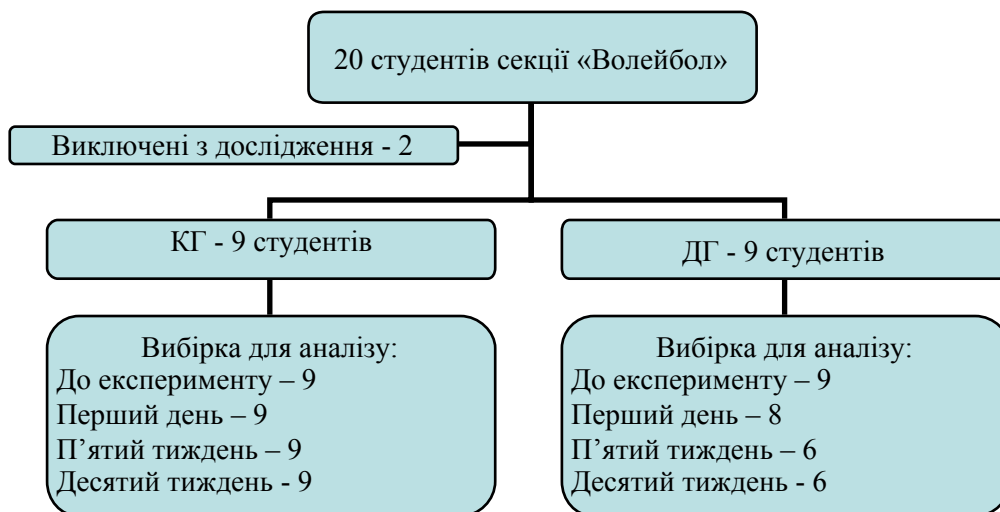


Рис. 1. Учасники дослідження

розробка нового способу рекреаційного впливу на організм студентів фізкультурників є актуальною.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося в рамках науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки України за темою 13.04 «Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей та підлітків» (2013 — 2014 рр.), № держреєстрації 0113U002102.

#### Матеріали і методи

**Мета дослідження:** оцінка ефективності впровадження оздоровчого взаємомасажу в рекреаційну програму факультету фізичної культури та спорту на підставі динаміки фізичного здоров'я студентів.

**Методика.** Було проведено експериментальне дослідження в паралельних групах для порівняння ефектів рекреації після тренувань студентів факультету фізичної культури та спорту, які спеціалізуються на дисципліні «Волейбол». Всі учасники дослідження дали інформовану письмову згоду щодо участі у дослідженні. Середній вік учасників дослідження складав  $19,8 \pm 1,1$  рік. Критеріями включення у дослідження були відсутність протипоказань до проведення масажу, постійне (не більше 10 % пропусків), відвідування тренувань та навчальних занять, відсутність рекреаційних заходів (баня, сауна, масаж) на протязі місяця перед початком дослідження.

Взаємомасаж полягає у проведенні масажу один одному по черзі, використовуючи основні масажні прийоми, але не маючи спеціалізованої масажної підготовки. Курс взаємомасажу для досліджувальної групи (ДГ) складався із 10 сеансів 2 рази на тиждень за розробленою нами методикою на базі класичного спортивного відновлювального загального

масажу. Процедура проводилася після тренування, її тривалість складала 40-60 хв. в залежності від маси тіла спортсмена. Студенти контрольної групи (КГ) під час проведення взаємомасажу мали пасивний відпочинок.

Дослідження показників фізичного здоров'я за Апанасено проводили у студентів обох груп на початку дослідження, після першого сеансу масажу, через 5 тижнів (після закінчення курсу масажу), та через місяць після закінчення взаємомасажу.

Серед 20 спортсменів, які займаються волейболом, двоє мали тимчасові протипоказання до масажу (рис. 1).

Далі групу студентів випадковим чином розподілили на КГ та ДГ по 9 чоловік. Від запропонованого курсу взаємомасажу відмовився 1 студент, ще 2 студенти отримали тільки 2 масажні сеанси, та також вибули з дослідження.

В аналізі результатів брали участь 15 студентів, які випадковим чином (жеребкування) були розділені на ДГ (6 чоловік) та КГ (9 чоловік).

Для орієнтовної оцінки причинно-наслідкового зв'язку між діючим фактором та виникненням ефекту був використаний показник відносного ризику (RR). Вихідні характеристики порівнювалися між групами з використанням тестів  $\chi^2$  (бінарні змінні), t - тести (неперервні змінні), тест Манна-Уїтні для порівняння розподілу порядкових змінних та тест Уїлкоксона (пов'язані вибірки).

#### Результати дослідження

Середній вік студентів, що приймали участь у дослідженні складав  $19,8 \pm 1,1$  роки, середній зріст був  $178,5 \pm 2,8$  см, вага —  $72,8 \pm 3,9$  кг. Основні показники фізичного здоров'я на початку дослідження в обох групах студентів суттєво не відрізнялися

Оцінка фізичного здоров'я студентів КГ та ДГ на початку дослідження

Показник	M±m	
	КГ, n=9	ДГ, n=6
Життєвий індекс, бали	2,00±0,26	2,11±0,27
Відносна сила провідної кисті, бали	0,58±0,01	0,60±0,01
Індекс маси тіла, бали	-0,17±0,18	-0,20±0,21
Індекс Робінсона, бали	2,67±0,67	2,22±0,57
Час відновлення пульсу, бали	4,67±0,85	5,01±0,65
Загальна оцінка, бали	9,22±1,26	9,02±1,14

(табл. 1.) та відповідали середньому рівню за методикою Апанасенко.

Методика взаємомасажу мала заспокійливу спрямованість (повільний темп, середня глибина та інтенсивність прийомів), акцент був на робочі для волейболістів групи м'язів (литковий і камбалоподібний гомілки; передньогомілковий; розгиначі стегна; великі грудні, дельтовидні, м'язи живота, довгі м'язи спини, розгиначі передпліччя і кисті; суглоби — плечовий, колінний та гомілокоступневий), для усіх сегментів використовувалися однотипні прості для виконання прийоми (поперемінне проглажування, вижимання променевим краєм кисті, розтирання основою долоні, подвійне колове розминання, розминання подушечкою першого пальця, потрахування)

Протягом 5-тижневого втручання, 83, 3 % учасників в групі взаємомасажу порівняно з 11,1 % у КГ покращили загальну оцінку фізичного здоров'я. Оздоровчий вплив методики було доведено на підставі розрахунку відносних ризиків (Табл. 2). Результати покращувалися за рахунок підвищення оцінок життєвого індексу та індексу Робінсона (ЖІ виріс з 2,11±0,27 балів на початку дослідження до 2,89±0,31, ІР з 2,22±0,57 до 3,72±0,60 балів відповідно). Решта показників змінювалася несуттєво, однак загальна оцінка фізичного здоров'я групи ДГ стала вірогідно вищою за оцінку КГ (КГ — 9,03±1,21 балів, ДГ — 11,99±1,35 балів,  $p < 0,05$ ).

Однак, ті ж самі показники, які оцінювалися через 1 місяць після втручання, не мали вірогідної різниці ні у динаміці, ні у груповому порівнянні. Відмінності були статистично значущими тільки після 5 тижнів проведення взаємомасажу, тобто ефект оздоровчої спрямованості виявився короточасним.

За час проведення масажних сеансів не було встановлено важких або помірних побічних явищ, студенти скаржилися на дискомфорт або біль під час масажу, але ці скарги зникали на 5-6 сеансах.

### Обговорення результатів дослідження

Це дослідження показує, що взаємомасаж як засіб фізичної рекреації має важливі переваги, принаймні в короткостроковій перспективі, для студентів, що займаються в навчальному закладі фізкультурної спрямованості. Наші результати не знижують користь інших відновлювальних засобів, але дають можливість студентам використовувати наявні ресурси та покращити свої знання та практичні навички з нормативних предметів оздоровчої спрямованості.

Попередні дослідження, які проводилися нашою кафедрою [3] показали ефективність взаємомасажу для підтримання високої працездатності студентів заочної форми навчання, які у короткий проміжок часу засвоюють навчальний матеріал. Однак складно порівнювати та співставляти результати обох досліджень, внаслідок невеликого розміру дослідження, неоднорідних груп порівняння та різних методик масажу. За результатами обох досліджень ми отримали односпрямовані зміни після взаємомасажу (вплив на функціональні можливості кардіореспіраторної системи) та ефективність всього курсу.

Дослідження Канищевої О.П. також довели значущість само- та взаємомасажу у комплексі оздоровчих заходів у студентів технічних ЗВО [1], але ці студенти мали дефіцит рухової активності, тобто цей масаж мав іншу мету та засоби, що утруднює співставлення та порівняння результатів. Ляшенко А.М. у рамках дослідження впливу масажу на спортсменів пловців також ефективно застосовував масажні процедури, однак у дослідженні використовувалися нетрадиційні масажні системи [2].

Жодне з попередніх досліджень не враховувало взаємомасаж як засіб фізичної рекреації студентів фізкультурного ЗВО з одного боку, та як додатковий засіб навчання студентів оздоровчим методикам - з іншого. Наше дослідження ставить питання про раціональне використання наявних на факультетах

Таблиця 2.

Характеристика впливу взаємо масажу на фізичне здоров'я студентів КГ та ДГ на підставі розрахунку відносних ризиків

Показник	Відносний ризик (RR)	95% довірчий інтервал (ДІ)	$\chi^2$
Життєвий індекс			
Через 5 тижнів масажу	3,7	1,0-13,4	5,44, p<0,05
Через 5 тижнів масажу	6,0	0,9 - 41,4	5,01, p<0,05
Через 10 тижнів	2,0	0,7 - 5,9	1,60 p>0,05
Відносна сила провідної кисті			
Після 1-го масажу	1,5	0,4 - 5,1	0,07, p>0,05
Через 5 тижнів масажу	3,0	0,8 - 11,5	1,11, p>0,05
Через 10 тижнів	3,0	0,8 - 11,5	1,11, p>0,05
Індекс маси тіла			
Після 1-го масажу	2,0	0,7 - 5,9	1,60 p>0,05
Через 5 тижнів масажу	0,75	0,1 - 6,5	0,07, p>0,05
Через 10 тижнів	2,0	0,7 - 5,9	1,60 p>0,05
Індекс Робінсона			
Після 1-го масажу	3,0	0,8 - 11,5	1,11, p>0,05
Через 5 тижнів масажу	3,7	1,0-13,4	5,44, p<0,05
Через 10 тижнів	3,0	0,8 - 11,5	1,11, p>0,05
Час відновлення пульсу			
Через 5 тижнів масажу	1,5	0,4 - 5,1	0,07, p>0,05
Через 5 тижнів масажу	1,5	0,4 - 5,1	0,07, p>0,05
Через 10 тижнів	0,75	0,1 - 6,5	0,07, p>0,05
Загальна оцінка			
Через 5 тижнів масажу	3,7	1,0-13,4	5,44, p<0,05
Через 5 тижнів масажу	7,5	1,1 - 49,2	6,10, p<0,05
Через 10 тижнів	3,0	0,8 - 11,5	1,11, p>0,05

ресурсів фізичної рекреації, які без додаткових затрат допомагають покращити здоров'я та якість навчання студентів. Проведене нами дослідження має певні обмеження, його результати можна узагальнювати тільки для окремої групи студентів, які навчаються у ЗВО фізкультурної спрямованості та навчаються за відповідними програмами та планами.

Перспективи продовження нашого дослідження полягають у розробці комплексної програми фізичної рекреації студентів ЗВО фізкультурної спрямованості з використанням взаємомасажу як

дієвого заходу для підвищення рівня фізичного здоров'я.

**Висновки.** Наші дані показують, що взаємомасаж як засіб фізичної рекреації є ефективним засобом відновлення студентів спортсменів, принаймні в короткий проміжок часу.

Подальші напрямки дослідження повинні бути спрямовані на визначення комплексних ефективних засобів фізичної рекреації усіх груп студентів, які вчаться у ЗВО фізкультурної спрямованості як у короточасній, так і у довгостроковій перспективі.

Література

References

1. Канищева О.П. Методические особенности обучения самомассажу и взаимомассажу в комплексе средств повышения адаптационных возможностей организма студентов. / А. П. Канищева // Слобожанский научно-спортивный вестник. — №3. — 2013 — С. 147-149.
2. Ляшенко А.М. Методика східного масажу «Сяотуйан» при підготовці юних пловців / А.М. Ляшенко // ТМФВ. — №3. — 2001 — С. 24 — 26.
3. Пашкевич С.А. Эффективность взаимомассажа как средства рекреации студентов факультета физического воспитания / С.А.Пашкевич, И.В.Кривенцова, И.К.Петрушко // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. — Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. — С. 290 — 296.
4. Приступа Є.Н. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є.Н. Приступа, О. М. Жданова, М.М. Линець [та ін.] [Текст] за наук. Ред. Є.Н. Приступи. — Л.: ЛДУФК, 2010. — 447 с.
5. Руденко Р. Є. Дисципліна “масаж” у процесі формування майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту / Р. Є. Руденко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт . — 2013. — Вип. 112(2). — С. 242-244. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(2\)\\_58.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_58.pdf)
6. Anders Jelvéus. Integrated Sports Massage Therapy: A Comprehensive Handbook / Jelvéus Anders . — Издательство: Elsevier, 2011. — 265 p.
7. Moraska A. Sports massage: A comprehensive review /A Moraska // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. — 2005; Vol. 45, n. 3. — P. 370-380. Режим доступу: <http://www.massagetherapyfoundation.org/clientuploads/Resources/Moraska-2005-Sports-massage.pdf>
8. Thomas M. Effectiveness of Sports Massage for Recovery of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise / M. Best Thomas, Robin Hunter, Aaron Wilcox, and Furqan Haq // Clin J Sport Med/ — 2008. — Vol. 18, N. 5. — P. 446-460. Режим доступу: <http://jurchperformanceeducation.com/wp-content/uploads/2011/07/Effectiveness-of-Sports-Massage-for-Recovery-of-Skeletal-Muscle-from-Strenuous-Exercise.pdf>
1. Kanishcheva O.P. (2013). Metodicheskie osobennosti obucheniya samomassazhu i vzaimomasazhu v komplekse sredstv povysheniya adaptatsionnykh vozmozhnostey organizma studentov. Slobozhanskiy nauchno-sportivnyy vestnik, (3), 147-149.
2. Lyashenko A.M. (2001). Metodyka skhidnoho masazhu «Syaotuyan» pry pidhotovtsi yunykhn plovtiv. Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna [Theory and methods of the physical education], (3), 24—26.
3. Pashkevich S.A., Kriventsova I.V., & Petrushko I.K. (2014). Effektivnost' vzaimomassazha kak sredstva rekreatsii studentov fakul'teta fizicheskogo vospitaniya. Sovremennoe sostoyanie i tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : materialy Vseros. zaoch. nauch.-praktich. konf., 10 oktyabrya 2014 g. / NIU «BelGU» ; pod obshch. red. I.N. Nikulina. Belgorod : ID «Belgorod» NIU «BelGU», 290—296.
4. Prystupa Ye.N., Zhdanova O. M., & Lynets' M.M. (2010). Fizychna rekreatsiya : navch. posib. [Tekst] za nauk. Red. Ye.N. Prystupy. L.: LDUFK, 447.
5. Rudenko R. Ye. (2013). Dystsyplina “masazh” u protsesi formuvannya maybutnoho fakhivtsya z fizychnoho vykhovannya ta sportu. Visnyk Chernihivskoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychnne vykhovannya ta sport, 112(2), 242-244. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(2\)\\_58.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(2)_58.pdf)
6. Anders Jelvéus (2011). Integrated Sports Massage Therapy: A Comprehensive Handbook. Elsevier, 265 p.
7. Moraska A. (2005). Sports massage: A comprehensive review. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 45 (3), 370-380. <http://www.massagetherapyfoundation.org/clientuploads/Resources/Moraska-2005-Sports-massage.pdf>
8. Thomas M., Robin Hunter, Aaron Wilcox, and Furqan Haq (2008). Effectiveness of Sports Massage for Recovery of Skeletal Muscle From Strenuous Exercise. Clin J Sport Med, 18 (5), 446-460. <http://jurchperformanceeducation.com/wp-content/uploads/2011/07/Effectiveness-of-Sports-Massage-for-Recovery-of-Skeletal-Muscle-from-Strenuous-Exercise.pdf>

## ВЗАИМОМАССАЖ КАК СРЕДСТВО РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Пашкевич С. А., Попова А. В., Петрушко И. К.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 5 с., рис. 1, 8 источников

**Цель исследования:** оценка эффективности внедрения оздоровительного взаимомассажа в рекреационную программу факультета физической культуры и спорта на основании динамики физического здоровья студентов.

**Методы.** Пятнадцать (6 — исследуемая группа, 9 — контрольная) студентов факультета физической культуры и спорта, имеющих спортивную специализацию «Волейбол» получали 10 сеансов взаимомассажа за 5 недель или пассивный отдых в течение того же времени после тренировки. Эффективность восстановления оценивалась по изменению параметров физического здоровья по методике Апанасенко, перед рекреационной методикой, сразу после нее, в конце курса и через месяц после курса.

Для ориентировочной оценки причинно-следственной связи между действующим фактором и возникновением эффекта был использован показатель относительного риска (RR). Выходные характеристики сравнивались между группами с использо-

ванием тестов  $\chi^2$  (бинарные переменные), t - тесты (непрерывные переменные), тест Манна-Уитни для сравнения распределения порядковых переменных и тест Уилкоксона (связанные выборки).

**Результаты.** За 5 недель взаимомассажа, вероятно большая часть спортсменов ДГ проявила улучшения показателей физического здоровья. Взаимомассаж имел положительное влияние на жизненный индекс (относительный риск (RR) = 6,0;  $\chi^2 = 5,0$ ,  $p < 0,05$ ), на Индекс Робинсона (относительный риск (RR) = 3,7,  $\chi^2 = 5,4$ ,  $p < 0,05$ ) и общую оценку физического здоровья (относительный риск (RR) = 7,5;  $\chi^2 = 6,1$ ,  $p < 0,05$ ).

Достоверная разница между показателями физического здоровья групп спортсменов была выявлена во время и сразу после проведения курса массажа и исчезала уже через месяц привычных тренировок.

**Ключевые слова:** физическая рекреация; взаимомассаж; физическое здоровье студентов.

## MUTUAL MASSAGE IS RECREATION RESOURCE OF FACULTIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS STUDENTS

Pashkevich S.A., Popova A.V., Petrushko I.K.

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 5 p., 1 fig., 8 sources

At present time, effectiveness of mutual massage as a means of recovery after exercises is not study enough, while post-event sports massage is one of the common means of recovery professional athletes.

**Objective:** to evaluate the effectiveness of the implementation of mutual massage on the grounds of the dynamics of the physical health of students in the recreation program of the Faculty of Physical Culture and Sports students.

**Methods:** Fifteen (6 - experimental group, 9 - control group) students of the Faculty of Physical Culture and Sport with sport specialization "Volleyball" had received 10 sessions mutual massage during 5 weeks or passive recreation the same time after training. The efficiency

of recovery was estimated by changing the parameters of physical health by method of Apanasenko before and after massage, after the end of the course of massage and a month after. Relative risk (RR) was used for estimate of health changing after recreation measures. Baseline characteristics were compared between groups using test  $\chi^2$  (binary variables), t - test (continuous variables), Mann-Whitney test to compare the rank variables and Wilcoxon test (associated sample).

**Results:** After 5 weeks mutual massage greater proportion of athletes of experimental group had improvement in physical health. Mutual massage had a positive impact on the life index (relative risk (RR) = 6,0;  $\chi^2 = 5,0$ ,  $p < 0,05$ ), the Robinson index (relative risk

(RR) = 3,7,  $\chi^2 = 5,4$ ,  $p < 0,05$ ) and an overall assessment of physical health (relative risk (RR) = 7,5;  $\chi^2 = 6,1$ ,  $p < 0,05$ ). However, a month after the completion of the massage, results of physical health assessment of comparing groups were not significantly different. That is significant difference between of indicators of physical health of athletes both groups was expressed during and

immediately after a course of massage but disappeared a month later. The study indicated that mutual massage is easy and safe means of physical recreation students of physical training focus, but its validity period is short.

**Keywords:** physical recreation; mutual massage and physical health of students.

---

#### Інформація про авторів:

**Пашкевич Святослава Адамівна:** sjavka@yandex.ru, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема 29, м. Харків, 61002, Україна.

**Попова Алла Володимирівна:** Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема 29, м. Харків, 61002, Україна.

**Петрушко Ілля Костянтинович:** petrushko.ilya@gmail.com, Харківський національний педагогічний

університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема 29, м. Харків, 61002, Україна.

**Цитуйте статтю як:** Пашкевич С. А. Взаємомасаж як засіб рекреації студентів факультетів фізичної культури та спорту / Пашкевич С. А., Попова А. В., Петрушко І. К. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 4. — С. 45—51. DOI: 10.17309/tmfv.2015.4.1156

Стаття надійшла до редакції: 25.10.2015 р. Прийнята: 28.11.2015 р. Надрукована: 25.12.2015 р.