

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року



Полтава, 2024

Література

1. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Проблеми сучасної психології, 2016. № 34. С. 170–186.
2. Мелешенко М. О., Гогіна Т. І. Вплив фізичного навантаження на психологічний стан людини / Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, молодих учених, Харків, 14 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Ю.Д. Бойчук (голов. ред.) та ін.]. Х., 2020. С. 212–215.
3. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Психологічні науки: проблеми і здобутки, 2016. № 9. С. 196–215.
4. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Наука і освіта, 2014. № 12. С. 216–220.

Кравченко М. В., асистент кафедри
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ МАСАЖ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Найважливішим аспектом тренувань спортсменів є відновлення та покращення результатів. Спортивний відновлювальний масаж у поєднанні з фізичними та психологічними тренуваннями може допомогти спортсменам покращити свою працездатність та спортивні результати. Масаж слід виконувати після фізичних навантажень (як під час тренувань, так і під час змагань), щоб організм швидше відновився. Тому масаж є важливою частиною спортивних тренувань.

У зв'язку зі збільшенням обсягу і навантаження тренувань в останні роки велике значення має спортивний відновлювальний масаж. Відновлювальний масаж найбільш ефективний відразу після гідротерапії (гарячий душ, 5–12 хвилин у ванні або плавання в басейні) або парової лазні для розслаблення м'язової тканини. Також можна використовувати вібромасаж, пневмомасаж і гідромасаж. На сьогоднішній день паралельно поряд з відновлювальним масажем як допоміжні засоби застосовують фізіотерапію (ультрафіолетове і інфрачервоне опромінювання й ін.), дихання киснем, аутогене тренування.

При застосуванні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження (обсяг, інтенсивність та ін.). При цьому варто мати на увазі, що після тривалих й інтенсивних навантажень стомлення зберігається довше, ніж після короткочасних. У результаті чого спортсмен не може досягти звичайного рівня працездатності протягом двох та більше діб.

Спортсмени, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, за короткий проміжок часу витрачають велику кількість енергії. У м'язах відбувається прискорений розпад енергетичних речовин в анаеробних умовах, кількість продуктів розпаду різко зростає. Коли робота закінчується, то відбувається заповнення кисневого боргу. Тому до відновлювального масажу

переходять тільки після того, як пульс і частота подиху спортсмена повернулись до норми після навантажень. Як правило, проміжок часу між навантаженнями й масажем становить 10–15 хвилин. Тривалість сеансу масажу залежить від виду спорту та може становити 5–10 хвилин. З особливою старанністю масажуються ті м'язи, на які покладається основне навантаження.

На змаганнях у легкій атлетиці, плаванні, велоспорті, футболі, східних єдиноборств та інших видів спорту випадки максимального навантаження нерідкі. Тому з набору прийомів відновлювального масажу, проведеного в перерві між навантаженнями, необхідно виключити поглажування, тому що воно сприяє розслабленню м'язів і уповільнює рухову реакцію. Рекомендується застосовувати вижимання, розминання (особливо подвійне ординарне, подвійне кільцеве), розтирання основою долоні й подушечками пальців. Після кожного прийому розминання варто виконувати потряхування.

Коли перерви між навантаженнями становлять 1,5–3 години, то корисно робити відновлювальний масаж у душі або після 3–4-хвилинного перебування в сухо повітряній лазні. Тривалість масажу повинна бути 7–15 хвилин. Якщо умови не дозволяють провести такий масаж, то потрібно виконати сухий відновлювальний масаж. По закінченні сеансу масажу спортсмен повинен одягтися й провести якийсь час у спокої. Через годину бажано провести повторний сеанс 5-хвилинного відновлювального масажу. Якщо перший сеанс відновлювального масажу проводиться безпосередньо після виступу спортсмена, то відновлювальний період буде проходити набагато швидше й рівномірніше, при цьому буде підвищуватися працездатність.

Застосування масажу в тренувальному й змагальному процесі різних видів спорту є необхідним аспектом для оптимальної побудови підготовки спортсменів. Дотримання правильного дозування масажу в різних зонах тіла спортсменів і використання різних прийомів вносить вагомий вклад у підготовку до специфічного тренувального навантаження в кожному виді спорту, а також ефективному відновленню організму атлетів.

Література

1. Василенко М. Н. Шляхи підвищення якості викладання дисципліни масаж / Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу, 2005. К.: НУНФКСУ «Олімпійська література», 2005. С. 769.
2. Лук'яненко Т. В. Здоровий хребет. Х.: Книжковий клуб, 2008. 320 с.
3. Максименко Г. М. Теоретико-методичні засади підготовки юних легкоатлетів. Луганськ: Альма-матер, 2007. 394 с.
4. Підкопай Д. О. Підготовка спортивного масажиста: Навчальний посібник. Х.: ХДАФК, 2005. 104 с.
5. Платонов В. Н. Плавання. К.: Олімпійська література, 2000. 495 с.
6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Загальна теорія та її практичні додатки. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.