

Міністерство освіти і науки України
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

74-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету

Том 2

25 квітня – 21 травня 2022 р.

Полтава 2022

Наші подальші наукові розробки будуть присвячені пошуку нових підходів і методик силової підготовки жінок з урахуванням фізіологічних особливостей жіночого організму.

Література

1. Козіна Ж.Л. Ефективність застосування суб'єктивного методу регуляції фізичних навантажень в жіночому баскетболі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Жаннета Леонідівна Козіна. – Харків, 2013. – 21 с.

2. Підкопай Д. О. Силова підготовка жінок 19-29 років на основі використання ковзних поверхонь: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. вихов. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура і фізичне виховання різних груп населення» / Д. О. Підкопай. – Львів. – 2012. – 22 с.

УДК 614.2

*Д.Р. Дудник, студентка 3 курсу
спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»,
Науковий керівник: В.І. Горошко, к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ВІДНОВНОГО МАСАЖУ У ДІТЕЙ В ПЕРІОД ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЕКСТРИМАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Анотація. Представлена стаття присвячена значенню застосування комплексної методики відновного масажу юних спортсменів, які займаються екстремальними видами спорту. Проаналізовано, що постійно зростає інтенсивність та обсяг тренувальних навантажень, що є передумовою проведення відновного масажу – дієвого засобу для зняття втоми після великих навантажень і для підготовки організму до тривалих тренувань.

Актуальність теми. У екстремальних, видах спорту, постійно збільшується інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, розробляються додаткові засоби забезпечення зростання майстерності юних спортсменів. Вибір правильного співвідношення між обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень залежить від процесу відновлення організму спортсмена.[5, с.124]. Група практично не може складатись з учасників однакового рівня підготовленості. Тому вони переносять навантаження, по різному, отже необхідні додаткові засоби підготовки і відновлення організму. Одним з таких засобів є відновний масаж. [3, с. 332, 5 с. 256].

Мета дослідження: вивчення впливу комплексної методики відновного масажу на рівень працездатності юних спортсменів в період тренувального процесу під час занять екстремальними видами спорту.

Відновний масаж застосовують після інтенсивних тренувань і значних навантажень для максимально швидкого відновлення організму.

Враховуючи, що тренування у екстремальних видах спорту спрямовані

на проходження дистанцій за максимально короткий час, діти використовують більшу кількість енергії. Особливу увагу під час процедури приділяють тим м'язам, які виконують основне навантаження. Обов'язково після сеансу масажу дитина має відпочити.

У методиці проведення відновного масажу ми не використовуємо твердих прийомів, таких, як рублення, поколювання, тиснення й ін.

Для оцінки результату дослідження, юних спортсменів-туристів було розділено на три групи. Контрольна група- вихованці, які не застосовували запропоновану методику відновного масажу. Перша група дітей, виконували самомасаж. Друга група – дотримувалися комплексної методики.

Так за результатами анкетування, контрольна група- відчували значне стомлення після тренування, не вистачало часу на відновлення. Перша група зазначають швидше розслаблення м'язів після тренувань. Друга група показала кращі результати в наступних тренуваннях, зумовлюючи свої успіхи швидшим відновленням працездатності у м'язах не відчувалось больових відчуттів після тренувань.

Висновки: спираючись на результати нашого дослідження, дійшли висновку, що сучасні екстремальні види спорту, потребують уваги у відновленні працездатності, особливо спортсмени молодшого віку. Найбільш зручним та дієвим засобом відновлення є система відновного масажу. Встановлено, що використання комплексної методики позитивно впливає на фізичні здібності та подальший тренінг дітей.

Література

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. уч. пособ. М.: Советский спорт, 2008. 208 с
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 576 с.
3. Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
4. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 654 с. – ISBN 966-7133-60-5.
5. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студентів: навчальний посібник / Каніщева О.П. – Х.: ХНАДУ, 2014. – 124 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: Произдат, 1990. – 256 с.
7. Крестина Л.С. Исследование особенностей функционального состояния организма спортсменов-альпинистов после высокогорных восхождений.