

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»  
Vrije Universiteit, Belgium  
Strasbourg University, France**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю**

*24 листопада 2022 року*

**Полтава 2022**

для студ. ВНЗ освіти України III-IV рівнів акредитації. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

3. Єднак, Валерій Дмитрович. "Використання медико-біологічних засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів." (2018).

Дудник Д.Р., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Горошко В.І., к.мед.н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПОПЕРЕДНЬОГО, ТРЕНУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ТУРИСТІВ, ПІД ЧАС НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ

**Анотація.** Представлена стаття присвячена значенню застосування комплексної методики попереднього, тренувального масажу юних спортсменів, які займаються технікою спортивного та пішохідного туризму. Проаналізовано, що у спорті великих досягнень значно зріс рівень навантажень, який перебуває на межі фізичних можливостей людини, що вимагає збільшення кількості та інтенсивності тренувань. Це може призвести до значного стомлення, перенапруження і травм. Уникнути цих явищ, допомогти набути спортивної форми, зберегти високий рівень тренуваності, поліпшити фізичні якості допомагає тренувальний масаж.

**Актуальність теми.** У спортивному туризмі, як і в інших видах спорту, постійно збільшується інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, вишукуються додаткові засоби забезпечення зростання майстерності спортсменів. Група практично не може складатись з учасників однакового рівня підготовленості. Тому вони переносять навантаження, по різному, отже необхідні додаткові засоби підготовки і відновлення організму. З цією метою під час підготовки та період змагань, ефективним є застосування – тренувального масажу. [3, с. 332, 5 с. 256].

**Мета дослідження:** вивчення впливу комплексної методики попереднього, тренувального масажу на рівень працездатності юних спортсменів туристів, під час навантажень різної інтенсивності.

Загальна мета тренувального масажу полягає в підготовці спортсмена за найкоротший час до найвищих спортивних досягнень і з меншими психофізичними витратами. Його застосовують у всі періоди спортивної підготовки.

Тренувальний масаж розширює функціональні можливості організму, удосконалює регуляторну діяльність центральної нервової системи і діяльність внутрішніх органів.

Враховуючи, що тренування у екстремальних видах спорту спрямовані на проходження дистанцій за максимально короткий час та задіють всі м'язи та

суглоби, тренувальний масаж має бути складовою частиною тренувального процесу, його включають у план тренування юних туристів разом із тренувальними заняттями, режимом харчування, відновлення, відпочинку.

Особливу увагу під час процедури приділяють тим м'язам, які виконують основне навантаження.

Для оцінки результату дослідження, юних спортсменів-туристів було розділено на три групи. Контрольна група – вихованці, які не застосовували запропоновану методику попереднього, тренувального масажу. Перша група дітей, виконували самомасаж. Друга група – дотримувалися комплексної методики. Так за результатами анкетування, контрольна група – витрачали більше часу на вдосконалення технічних аспектів тренування, збільшували навантаження з меншою інтенсивністю. Перша група зазначають більш контрольовану роботу з власними м'язами, уміння «розслабити» та «напружувати» відповідно до навантаження. Друга група показала кращі результати в наступних тренуваннях, зумовлюючи свої успіхи збереженням спортивної форми та працездатності.

**Висновки:** спираючись на результати нашого дослідження, дійшли висновку, що сучасні екстремальні види спорту, потребують уваги у підвищенні працездатності, особливо спортсмени молодшого віку. Найбільш зручним та дієвим засобом підготовки спортсменів є методика тренувального 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.