

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ПАУЕРЛІФТИНГОМ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Масаж має позитивний вплив на спортивні результати. Вивченням впливу спортивного масажу на спортивні результати при заняттях пауерліфтингом у спортсменів високої кваліфікації займалися такі вчені як Д. Усачов, Н. Власова, П. Левашов, А. Бахарєва.

Ми здійснили аналіз та визначення впливу масажу на спортивні результати спортсменів. Основні завдання дослідження:

1) визначити типи масажу, які використовуються для спортсменів при заняттях з пауерліфтингу;

2) визначити вплив масажу на спортивні результати спортсменів.

Одним з найбільш ефективних і доступних засобів прискорення відновних процесів і підвищення працездатності спортсменів є масаж.

Є багато різновидів масажу, таких як: загальний, спортивний, лікувальний, косметичний, сегментарний, дитячий, профілактичний і самомасаж. Але найефективнішим видом масажу для спортсменів, які займаються пауерліфтингом, буде спортивний масаж, він допомагає досягти високих спортивних результатів.

Спортивний масаж – це спеціальний масаж, який проводиться людям, що активно та професійно займаються спортом.

Цей масаж сприяє поліпшенню спортивних результатів, зменшенню кількості травм і прискоренню відновлення після тренувань і змагань, збільшує витривалість, сприяє кращій адаптації до нервових і психічних навантажень. Спортивний масаж є дуже важливою частиною підготовки спортсменів. Кожен спортсмен, який тренується та хоче досягти великих результатів, знає і розуміє важливість і необхідність регулярного спортивного масажу.

Основні цілі застосування масажу в силових видах спорту, таких як пауерліфтинг – це поліпшення обмінних процесів в м'язах, поліпшення кровопостачання, прискорення відновлення м'язів і зв'язок після навантажень і травм, розслаблення і відновлення центральної нервової системи після інтенсивних тренувань, поліпшення рухливості суглобів.

Також в період «сушки» масаж здатний допомагати позбутися жирових відкладень в певних місцях тіла: температура локально підвищується в масажованих ділянках, кровотік посилюється і жирові клітини більш інтенсивно вимиваються з так званих «жирових депо» - місць, звідки жири йдуть в останню чергу.

Основною відмінністю спортивного масажу від звичайного є те, що він виконується інтенсивніше, та м'язи і зв'язки опрацьовуються на більш глибокому рівні. Всі прийоми, а саме: погладжування, витискання, розтирання, розминання і вібрація, виконуються у швидкому темпі.

Спортивний масаж поділяється на види, кожний з яких призначений для певного періоду тренування спортсмена, та за допомогою якого спортсмен зможе досягти високих результатів.

Види спортивного масажу:

1. *Тренувальний спортивний масаж* – це спеціальний масаж, який проводиться в період інтенсивних тренувань для поліпшення спортивних показників. Він допомагає адаптуватися до зростаючих навантажень, готуючи суглоби, зв'язки і м'язи і зменшуючи ризик травматизації. Найкраще цей масаж виконувати в найближчі 1-4 години після спортивної навантаження.

2. *Передстартовий спортивний масаж* – цей масаж виконується безпосередньо перед важливим тренуванням або змаганням для активізація фізичних сил організму. Такий масаж проводиться перед самим стартом і тривалість його 10-15 хвилин.

3. *Заспокійливий спортивний масаж* – проводять в плавному темпі, тривалість його 15-20 хвилин. Масажист робить погладжування, струшування великих груп м'язів. Такі прийоми добре знижують артеріальний тиск, зменшують частоту пульсу і дихання.

4. *Тонізуючий спортивний масаж* – проводиться в швидкому темпі, з сильним розминанням м'язів по всій їх товщині, тривалість 10-15 хвилин. Такі прийоми сприяють підвищенню психічної і фізичної активності, появі бажання боротися і перемагати.

5. *Зігріваючий спортивний масаж* – виконується, якщо потрібно зігріти спортсмена. Його проводять безпосередньо перед тренуванням або стартом. Зігріваючий масаж проводиться 7-15 хвилин в інтенсивному темпі.

6. *Відновлювальний спортивний масаж* – виконується відразу або через 10-20 хвилин після змагання або тренування. Такий масаж проводиться для більш швидкого і повного відновлення після навантаження.

Масаж дає можливість пауерліфтеру підготуватись до основної частини тренування чи змагання, найбільший акцент робиться саме на ту м'язову групу, яка згідно тренувального чи змагального плану спортсмена, буде сьогодні пріоритетною. При масажі використовуються різноманітні масла, присипки та розігріваючі мазі, які допомагають зробити масаж приємним та ефективним.

Грамотний спортивний масаж допоможе збільшити спортивні досягнення, підготує м'язи, зв'язки і суглоби до тренування, сприятиме зменшенню ризику травми. Тренування стануть більш безпечними, ефективними та комфортними!

Таким чином, масаж є дуже ефективним методом досягнення високих

результатів у спортсменів, які займаються важким видом спорту – пауерліфтингом. Він допомагає розслабити та відновити м'язи, зв'язки та суглоби після тренувань, запобігти травматизму. Оскільки спортсмен, щоб досягти високих результатів в спорті постійно тренується і його м'язи знаходяться у постійному напруженні, йому потрібно робити масаж, для того, щоб він зміг не втратити ті результати, які вже має і досягати ще більших. Позитивний момент в тому, що є багато різновидів спортивного масажу, і це допомагає спортсмену обрати саме той вид, який йому на певному етапі потрібен. Масаж – це один з найефективніших і доступніших засобів відновлення і підвищення працездатності спортсменів.

Література

1. Усачов Д.С. Физиологические эффекты массажа и его роль в спортивной практике. Наука-2020 / Орёл, 2018. №3 С. 115 – 119.
2. Спортивний масаж. URL: <https://manualdok.com>
3. Усе про масаж. Масаж, бодибілдінг і пауерліфтинг. URL: <http://fitness-club.info>

УДК 796.2

*Я. Карпушкіна, студентка групи 401-ФС
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані у здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень.

Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.

Рухова активність — це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Видокремлюють рухову активність низьку, помірну та інтенсивну.

Види рухової активності:

Низька: Повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.

Помірна: Швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на