

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

# Тези

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

**Том 2**

**21 квітня – 13 травня 2021 р.**

Полтава 2021

*А.В. Бондаренко, студентка 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
Науковий керівник: В.І. Горошко, к.мед.н., ст. викладач  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

**Актуальність теми.** Полягає в необхідності дослідження особливостей масажу, який використовують для спортсменів-пауерліфтерів, та його вплив на спортивні результати.

**Аналіз наукових досліджень.** 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.

**Метою дослідження** є 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. [1]

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. [2]

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. [3]

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: погладження, 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, тривалість сеансу спортивного масажу може бути від 20 до 70 хвилин, по закінченню рекомендується прийняти гарячу ванну або попаритися в сауні 10-20 хвилин.

2. *Передстартовий спортивний масаж* – цей масаж виконується безпосередньо перед важливим тренуванням або змаганням для активізація фізичних сил організму, 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, 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. [2]

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.

**Висновки.** Масаж є дуже ефективним методом досягнення високих результатів у спортсменів, які займаються 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 втрачати 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. *Спортивный массаж.* URL: <https://manualdok.com>
3. *Всё про массаж. Массаж, бодибилдинг и пауэрлифтинг.* URL: <http://fitness-club.info>