

МАСАЖ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ В ПАУЕРЛІФТІНГУ

Вікторія Полковник-Маркова

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Анотація. Розглянуто основні групи навантажуваних м'язів, які є пріоритетними в тренувальному процесі. Охарактеризовано основні підходи до використання технік спортивного масажу у даній категорії спортсменів.

Ключові слова: масаж, пауерліфтинг, відновлення.

Abstract. The main groups of loaded muscles, which are a priority in the training process, are considered. The main approaches to the use of sports massage techniques in this category of athletes are characterized

Key words: massage, powerlifting, recovery

Вступ. У сучасному світі все більше людей розуміють важливість підтримання фізичної активності та здорового способу життя для реалізації мети активного довголіття [1;3]. Силові тренування, до яких також можна віднести пауерліфтинг, надають можливість особам першого зрілого віку займатися ефективною фізичною активністю, розвивати силу та поліпшувати загальну фізичну форму [3]. Сучасні дослідження свідчать про позитивний вплив занять на фізичне та психологічне здоров'я тих, що займаються, а використання ефективної методики тренування та планування відновлення дає можливість профілактики травм, підвищення рівня спортивних досягнень та загального благополуччя спортсменів [10].

Мета дослідження. Розглянути місце спортивного масажу у тренувальному процесі осіб зрілого віку, які займаються пауерліфтігом.

Результати дослідження. Тренування дорослих осіб має певні особливості у порівнянні із молодими спортсменами. Так, наприклад, для молодих осіб найефективніший спосіб розвинути абсолютну силу - це докладати максимум зусиль. Однак, в дорослому віці, цей метод через використання максимального силового навантаження чинить негативний

вплив на серцеву діяльність, відомий як «перевантаження», і не підходить для тренувань осіб першого зрілого віку. Тому доцільніше використовувати такі методи розвитку сили, як повторення, «удари», ізометричні, статичні та динамічні вправи [3]. Особливістю організму осіб зрілого віку є зниження аеробного та анаеробного забезпечення працездатності, уповільнення відновлювальних процесів, зміна балансу процесів гальмування і збудження, а також їхньої інтенсивності [10]. Це обумовлює необхідність до складу тренувального процесу крім збалансованого харчування, включати такі відновлювальні заходи, як масаж і теплові процедури [2].

Пауерліфтинг (силове триборство) передбачає виконання наступних вправ: присідання, жим лежачи та станова тяга зі штангою [7]. Тренування повинні бути спрямовані на розвиток м'язової маси та зменшення жирової маси тіла, а також комплексний розвиток усіх м'язових груп. Враховуючи особливості основних вправ можна виділити групи м'язів, які відіграють роль безпосередніх і допоміжних рушіїв, а також стабілізаторів [6].

Присідання зі штангою на плечах: основні м'язи - великий сідничний і розгиначі хребта, допоміжні - малий і середній сідничний з двоголовим м'язом стегна, стабілізаторами будуть дельтоподібні та трапецієподібні м'язи.

Жим штанги лежачи: основні – передня частина дельтоподібного, великий грудний м'яз і трицепс плеча; допоміжні - ключично-плечовий та підлопатковий м'яз, коротка головка біцепса, найширші м'язи спини та великий круглий м'яз; стабілізатори – м'язи плечового та тазового поясу, м'язи стегна.

Станова тяга: основні - великий та середній сідничний м'яз, біцепс та квадрицепс стегна, розгиначі хребта; допоміжні - найширші м'язи спини, ромбовидний та трапецієподібний м'яз; стабілізатори - група м'язів плечового поясу, група згиначів кисті і пальців [5].

Тренувальний процес включає як виконання змагальних вправ так і вправи підготовчі до них з переважним впливом на зазначені цільові групи м'язів. Оптимізація тренувального навантаження передбачає роздільне тренування м'язових груп у тижневому мікроциклі підготовки зі стабільною

кількістю підходів, фіксованою кількістю повторень у вправі та кількістю вправ у тренуванні [3].

Важливу роль у підготовці окрім планування тренувального процесу відіграє відповідне харчування, також спортсменам пропонуються процедури спортивного масажу [1].

Спортивний масаж потрібно застосовувати для пришвидшення відновлення організму за трьома напрямками. Перший напрямок – якнайшвидше усунення явищ втоми після перенесених навантажень. Для цього застосовують відновний і тренувальний види спортивного масажу, що дає можливість підвищити сумарний обсяг роботи на заняттях та інтенсивність виконання вправ, скоротити паузи між вправами і навіть збільшити кількість тренувальних навантажень в окремі періоди тренувань. Проте недоцільно скорочувати період відновлення після занять, спрямованих на розвиток енергетичних можливостей організму спортсмена [5]. Другий напрямок полягає у вибіркового відновленні тих комплексів працездатності, які не піддалися основній дії під час проведеного заняття або вони задіяні тільки частково і будуть розвиватися в подальших тренуваннях. У цих випадках раціонально застосовувати локальний відновний масаж або тренувальний масаж м'язових груп, що виконували менший обсяг роботи, або масаж здорової кінцівки протягом реабілітації після травми [9].

Третій напрямок – попередня стимуляція працездатності перед тренуванням. У таких випадках застосовують попередній масаж до розминки, після неї, в період між змаганнями перед початком наступного періоду гри відповідно до стану спортсмена (передстартова апатія, лихоманка, можливість переохолодження або перегрівання, наявність больових відчуттів), його очікуваної діяльності. Застосування спортивного масажу у поєднанні з іншими засобами відповідно до тренувальних чи змагальних навантажень активізує діяльність систем організму, що безпосередньо беруть участь в роботі, збільшує обсяг та інтенсивність виконання цих навантажень, зменшує можливість отримання травм [2].

Важкоатлети потребують величезної кількості сили, витривалості та сили швидкості, яка виділяє їх завдяки надзвичайно великим м'язам тіла, а підняття важких тягарів викликає надзвичайно сильний вплив підвищення нервового і м'язового напруження [6].

При значному механічному навантаженні на суглоби при поштовху і ривку можуть спостерігатися мікротравми, зморщування суглобової сумки, зміна синовіальної рідини і, як наслідок, – набряк, зменшення рухів в суглобі. Масаж в таких випадках сприяє зменшенню навколосуглобових набряків, оскільки посилює відтік венозної крові і лімфи, ліквідує застійні явища, сприяє поновленню нормальної функції суглоба, а також є фактором, що попереджає розвиток в ньому перед патологічних станів [4;7].

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 мікротравм, відновлення центральної нервової системи після інтенсивних тренувань, поліпшення рухливості суглобів [1].

Ураховуючи особливості цього виду спорту, проводять масаж тулуба і верхніх кінцівок. Він повинен бути інтенсивний за силою, але не швидкий, а навіть дещо повільний. Зазвичай особливу увагу приділяють суглобам і м'язам рук: пальцям, кисті й променево-зап'ястковому суглобу. Детально масують двоголовий, триголовий і дельтоподібний м'язи, глибокими розтираннями – ліктьовий і плечовий суглоби. Ретельно масують великі грудні м'язи, міжреберні проміжки і м'язи живота. На спині глибокому масажу піддають найширший м'яз спини і довгий м'яз спини, міжреберні проміжки в нижніх грудних відділах, поперекову ділянку. При масажі враховують і те навантаження, яке несуть в окремих вправах нижні кінцівки (як м'язи, так і зв'язковий апарат) [10].

Рекомендується мануальний масаж з метою попередження травм і фізичного відновлення. Тривалість локального масажу від 5 до 15 хв, загального – 30-60 хв. Попередній масаж рекомендується проводити за 5-10 хв

до виступу, відновний – через 20-30 хв після навантаження, після тривалого втомлюючого фізичного навантаження – через 1-2 год [5;6]. Хоча є думка, що найбільш доцільно проводити тренувальний масаж через 4-6 годин після тренування, тож обрання інтервалу між сеансами відновного масажу і тренуванням може залежати від часу дня його проведення [8]. Раціональне використання спортивного масажу сприяє навчанню здатності довільного розслаблення м'язів. Саме здатність розслабляти м'язи сприятливо позначається на загальному самопочутті, усуває підвищену нервозність, сприяє якнайшвидшому відпочинку після навантажень [8]. Для досягнення цього ефекту використовують такі прийоми, як погладження, струшування кінцівками, валяння, проведені в повільному темпі [9].

Висновки. Використання спортивного масажу у спортсменів зрілого віку дозволяє підтримувати скоротливі властивості м'язів, сприяти більш якісному відновленню після тренувань з метою покращення спортивних кондицій.

Перспективи подальших досліджень. Впровадити авторську методику відновного масажу в період підготовки до змагань.

Література.

1. Бондаренко А. Вплив спортивного масажу на спортивні результати при заняттях пауерліфтингом у спортсменів високої кваліфікації / Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, 25 квітня–21 травня 2022 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. Т. 2. С. 337–339.

2. Голуб Л.О. Основи спортивного масажу: навч.-метод. посіб. ПНПУ імені В.Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2020. 117 с.

3. Горошко В. І., Гордієнко О. В. Сучасні тренувальні стратегії жінок середнього та першого зрілого віку в пауерліфтингу. *Rehabilitation & Recreation*. №16. 2023. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.13>

4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., перероб. й доп. Харків: ХНАДУ, 2013. 296 с.

5. Підкопай Д. О. Спортивний масаж: навч. посіб. Харків, 2014. 175 с.

6. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник: [Електронний ресурс] / упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2022. 128 с.

7. Словник термінів зі спортивного масажу / уклад. Я. Демус. Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава. 2023. 36 с.

8. Спортивний масаж: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. І. Титаренко. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с.

9. Hoyme R., Klasyczne i nowoczesne techniki masażu, Białystok 2020, s. 149–159.

10. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej. Biosport Kraków 2019. 482 s.

References.

1. Bondarenko A. Vplyv sportyvnoho masazhu na sportyvni rezultaty pry zaniattiakh pauerliftyngom u sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii / Tezy 74-yi naukovoï konferentsii profesoriv, vykladachiv, naukovykh pratsivnykiv, aspirantiv ta studentiv Natsionalnoho universytetu «Poltavska politekhnika imeni Yuriiia Kondratiuka» (Poltava, 25 kvitnia–21 travnia 2022 r.). Poltava : Natsionalnyi universytet imeni Yuriiia Kondratiuka. 2022. T. 2. S. 337–339. [in Ukrainian].

2. Holub L.O. Osnovy sportyvnoho masazhu: navch.-metod. posib. PNPУ imeni V.H. Korolenka. Poltava: Simon, 2020. 117 s. [in Ukrainian]

3. Horoshko V. I., Hordiienko O. V. Suchasni trenuvalni stratehii zhinok serednoho ta pershoho zriloho viku v pauerliftyngu. *Rehabilitation & Recreation*. №16. 2023. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.13> [in Ukrainian]

4. Iefimenko P. B. Tekhnika ta metodyka klasychnoho masazhu: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. 2-e vyd., pererob. y dop. Kharkiv: KhNADU, 2013. 296 s. [in Ukrainian]

5. Pidkopai D. O. Sportyvnyi masazh: navch. posib. Kharkiv, 2014. 175 s. [in Ukrainian]

6. Rozvytok sylovykh yakosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy pauerliftynhu: Navchalnyi posibnyk: [Elektronnyi resurs] / uporiad. O.V. Onopriienko, O.M. Onopriienko. M-vo osvity i nauky Ukrainy, Cherkas. derzh. tekhnol. un-t. Cherkasy : ChDTU, 2022. 128 s. [in Ukrainian]

7. Slovnyk terminiv zi sportyvnoho masazhu / uklad. Ya. Demus. Polt. nats. ped. un-tet imeni V. H. Korolenka. Poltava, 2022. 128 s. [in Ukrainian]

8. Sportyvnyi masazh: metodychni vkazivky do praktychnykh zaniat dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti 227 – Fizychna terapiia, erhoterapiia (osvitnii stupin bakalavr) / Ukl.: V. I. Tytarenko. Chernihiv: NU «Chernihivska politekhnika», 2022. 82 s. [in Ukrainian]

9. Hoyme R., Klasyczne i nowoczesne techniki masażu, Białystok 2020, s. 149–159. [in Polish]

10. Magiera L., Walaszek R. Masaż sportowy z elementami Odnowy biologicznej. Biosport Kraków 2019. 482 s. [in Polish].

Відомості про автора:

Полковник-Маркова Вікторія Сергіївна: старший викладач; Харківська державна академія фізичної культури, Україна.