

## САМОМАСАЖ ДЛЯ ЖІНОК 30-34 РОКІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Руденко Р. Є., Зінько В. В.

*Львівський державний університет фізичної культури, Україна*

**Анотація.** Обґрунтовано доцільність оздоровчих занять та мотивація до їх удосконалення. Визначено мету, проаналізовані завдання занять оздоровчим фітнесом. Рекомендовано самомасаж окремих ділянок тіла під час занять оздоровчим фітнесом.

**Ключові слова:** жінки, оздоровчий фітнес, самомасаж, тренування.

**Аннотация.** Обоснована целесообразность оздоровительных занятий и мотивация к их усовершенствованию. Определены цели, проанализированы задачи занятий оздоровительным фитнесом. Рекомендовано самомассаж отдельных участков тела во время занятий оздоровительным фитнесом.

**Ключевые слова:** женщины, оздоровительный фитнес, самомассаж, тренировка.

**Abstract.** The expediency of improving employment and motivation for their improvement. Stated purpose, analyzed studies health and fitness objectives. Recommended self-massage certain areas of the body during class health and fitness.

**Key words:** women, health and fitness, self-massage, training.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку нашого суспільства створює для людини нову проблемну ситуацію – біологічні та соціальні адаптивні механізми людини піддаються серйозним випробуванням. Це пов'язане з тим, що людина щодня потрапляє під вплив несприятливих чинників довкілля, складних соціально-економічних проблем, а також величезний потік інформації тощо. У результаті чого в людини можуть виникати різні функціональні розлади, відбуватися зниження розумової та фізичної працездатності, погіршується здоров'я [3, 6]. Сьогодні жінка залучена в усі сфери діяльності суспільства, а її роль у розвитку й удосконаленні духовного його процвітання надзвичайно велика. Крім суспільного аспекту діяльності, жінки виконують найголовнішу біологічну функцію – материнство й турбота про виховання дітей. Збереження й зміцнення здоров'я жінок є однією з найактуальніших проблем сучасності й представляє не тільки науково-практичний інтерес, але й сприяє вирішенню соціальних, демографічних й культурологічних завдань.

У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості [5, 6]. Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з

урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я населення України [3]. За умов високого дефіциту вільного часу особливо гостро постає питання залучення жінок різного віку до занять оздоровчим фітнесом у всьому різноманітті його засобів. Усе вище викладене свідчить про необхідність удосконалення програм оздоровчого напрямку фітнесу для жінок різних вікових категорій. Актуальність зазначеної проблеми, її важлива соціальна значимість обумовили вибір теми й визначили мету і завдання наукового дослідження.

**Мета дослідження:** підвищити ефективність занять оздоровчим фітнесом.

**Завдання дослідження:** впровадити самомасаж окремих ділянок тіла у заняття з оздоровчого фітнесу для жінок 30-34 років.

**Організація дослідження.** Дослідження було проведено на базі спортивно-оздоровчого центру «Sport Life» м. Львова, протягом 5 місяців. У дослідженнях брали участь двадцять жінок 30-34 років, які були допущені лікарем до занять оздоровчим фітнесом.

**Хід дослідження та обговорення результатів.** Будь-яка фізична вправа чи комплекс тренувальних засобів, кінцевою метою яких є досягнення певного рівня здоров'я, належить до фітнесу (англ. – «бути у формі», «бодьорий», «здоровий», «підготовлений») [5]. В основі концепції «фітнес» покладений принцип FITT: F (від англ. – частота) – кількість занять на тиждень; I (від англ. –інтенсивність) – характеристика важкості роботи, яка визначається рівнем ЧСС; T (від англ. – час) – тривалість занять; T (від англ. – тип) – вид занять залежно від засобів і методів, що використовуються [3, 5]. Загалом, фітнес можна окреслити як систему загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, яке поєднує силове й аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням. Фітнес-тренінг – це процес формування ідеальних пропорцій тіла шляхом тренування з обтяженнями за умови поступового збільшення силового й аеробного навантаження [5]. Ще зовсім недавно аеробіка і силове тренування видавалися несумісними. Тепер більшість фахівців, які працюють у напрямку оздоровчої фізичної культури, визнали, що саме поєднання цих двох методів підвищує рівень м'язової тренуваності та поліпшує стан серцево-судинної системи. Крім того, саме аеробні вправи дозволяють зменшити жировідкладення в організмі людини і підвищити витривалість. Загальний фітнес, згідно з визначеннями фахівців, можна характеризувати як систему збалансованості фізичного, психічного і соціального стану людини, яка живе у гармонії з навколишнім середовищем [3, 5]. Однак фітнес настільки різнобічний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя й стану здоров'я, може пристосувати фітнес до своїх потреб. Саме тому існує велика кількість найрізноманітніших програм, які так чи інакше є частиною фітнесу, якщо вони сприяють

досягненню визначеного рівня здоров'я. Впровадження самомасажу у заняття з оздоровчого фітнесу допоможе інтенсивніше тренуватися, оскільки він підвищує функціональні можливості організму, знімає втому, сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень. Перевага застосування самомасажу полягає в його простоті, доступності володіння його прийомами, можливості проведення в різних умовах, зміні дозування залежно від самопочуття [1, 2]. Ми розподіляли самомасаж за такою класифікацією: перед фізичним навантаженням – попередній розминальний, під час занять оздоровчим фітнесом, після фізичного навантаження - відновний. Самомасаж розігріває м'язи перед фізичним навантаженням, поліпшує рухливість у суглобах, підвищує фізичні якості, збільшує силу м'язів, розслаблює м'язи, сприяє процесові відновлення, підвищує працездатність, пришвидшує обмінні процеси в м'язах, знімає психічне напруження, сприяє швидшому відновленню та полегшує період підготовки до фізичних навантажень. Під час тренінгових занять з самомасажу окремих ділянок тіла для жінок 30-34 років ми застосовували інтерактивні методи: мультимедійний показ з поділом прийомів на окремі фрагменти. Самомасаж виконували на нижніх та верхніх кінцівках, м'язах грудної клітки та живота, спини та сідничних м'язів. Нами були дотримані методичні рекомендації до проведення самомасажу:

- масажні прийоми не повинні викликати біль, неприємні відчуття, залишати на тілі синці, порушувати структуру шкіри. Прийоми самомасажу необхідно виконувати досить енергійно;

- тривалість самомасажу під час занять оздоровчим фітнесом залежить від мети, завдань, виду, форми – від 3 до 25 хв, що вирішується в кожному конкретному випадку;

- необхідно вибирати найзручніше вихідне положення, яке сприяє максимальному розслабленню м'язів;

- ділянки скупчення лімфатичних вузлів не масажуються. Всі рухи виконують у напрямку до найближчого скупчення лімфатичних вузлів, враховуючи спрямованість лімфотоку;

- під час самомасажу можна застосовувати засоби, які сприяють кращому ковзанню рук (олійки, тальк), мазі та розтирання, які мають знеболювальний та зігрівальний ефект. Однак краще виконувати самомасаж просто чистими, теплими руками [1, 2, 4].

**Висновки:** опанування прийомами самомасажу дав можливість підвищити ефективність занять з оздоровчого фітнесу, а саме:

- легше переносити фізичні навантаження під час тренувальних занять фітнесом;

- зменшити відчуття втоми після тренувань;

- покращити загальний стан організму.

У подальших дослідженнях з цієї проблеми передбачено вивчити вплив самомасажу у поєднанні із заняттями оздоровчим фітнесом на фізичний стан здоров'я старшої вікової групи людей, які займаються руховою активністю.

#### Література

1. Бирюков А. А. Спортивный массаж: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] / А. А. Бирюков. – Москва : Академия, 2006. – 576 с.
2. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / П. Б. Єфіменко. – 2-е вид., перероб. й доп. – Х. : ХНАДУ, 2013. – 296 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – 2008. – 198 с.
4. Руденко Р. Є. Массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Мульти Арт, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
5. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина Г. Н. Пономарев // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 11 (часть 4). – С. 890–894.
6. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fun /C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

## КОРЕКЦІЙНИЙ МАСАЖ ДЛЯ СПОРСТМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ

Руденко Р. Є., Міщишина Г. І.

*Львівський державний університет фізичної культури, Україна*

**Анотація.** Обґрунтовано доцільність застосування різних видів масажу у тренувальному процесі спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу. Розроблено методику корекційного масажу з урахуванням основного та супутніх захворювань, фізичного навантаження, стану м'язів.

**Ключові слова:** масаж, спортсмени з інвалідністю, тренування, церебральний параліч.

**Аннотация.** Обоснована целесообразность применения различных видов массажа в тренировочном процессе спортсменов с инвалидностью с последствиями церебрального паралича. Разработана методика коррекционного массажа с учетом основного и сопутствующих заболеваний, физической нагрузки, состояния мышц.

**Ключевые слова:** массаж, спортсмены с инвалидностью, тренировка, церебральный паралич.

**Abstract.** The expediency of applying different types of massage in the training process of athletes with disabilities with the effects of cerebral palsy. The