

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

technique remedial massage with the main and related diseases, physical activity, muscle condition.

**Key words:** massage, athletes with disabilities, training, cerebral palsy.

**Вступ.** Активізація роботи з інвалідами в галузі фізичної культури і спорту, відновлення засобами фізичної реабілітації поза сумнівом, сприяє гуманізації самого суспільства, зміні його ставлення до цієї групи населення, і тим самим має велике соціальне значення [1, 5, 7]. Спорт інвалідів висуває декілька абсолютно різних цілей: спорт як засіб самоствердження, прагнення до лідерства і перемоги за будь яку ціну, в тому числі і ціною здоров'я; зміцнення здоров'я, корекція постави, поліпшення самопочуття; соціальної і психологічної адаптації, залучення людей зі схожими інтересами, демонстрація своїх можливостей, боротьба за свої права [1, 5].

Особливістю багатьох людей з тими чи іншими фізичними вадами вродженого чи набутого характеру є збереження багатьох фізичних можливостей, що не пов'язані безпосередньо з характером захворювання [5]. Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців доводить, що одним з найбільш дійових методів відновлення, підтримання спортивної форми цього контингенту є масаж [1, 2, 5].

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно теми наукового дослідження «Теоретико-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016 – 2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167).

**Мета дослідження:** обґрунтувати доцільність методики корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати загальноприйняту методику спортивного масажу для спортсменів з інвалідністю.

2. Розробити методику корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу.

**Організація дослідження.** Педагогічні спостереження проводилися на базі стрілецького тиру Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького. У дослідженнях брали участь 20 кваліфікованих спортсменів (МСМК, МС, I розряд), кандидатів у члени Параолімпійської збірної команди України зі стрільби з луку. Спортсмени з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу, вік – 32-45 років (витяг з протоколу № 2, засідання комісії з питань етики Львівського національного медичного Університету імені Данила Галицького, від 16 лютого 2015 року).

**Хід дослідження та обговорення результатів.** У спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу суттєвих морфо-

функціональних змін зазнають практично всі функціональні системи організму. Під час тренувального процесу низька економічність функціонування різних біологічних систем призводить до виснаження компенсаторних можливостей організму, та відповідно зниження його функціональних резервів й адаптаційного потенціалу [7]. Негативний кумулятивний ефект призводить до генералізації та маніфестації негативних змін в організмі, які визначаються зниженням функціональної активності органів і систем, а також дискоординацією їхніх регуляторних механізмів. Виділені чинники обумовлюють застосування масажу з урахуванням значної варіабельності індивідуальних характерологічних особливостей стану структури й функції організму, психофізіологічного статусу та наявності взаємозв'язків з фізичним навантаженням під час тренувань [3].

Проблеми, які вирішуються під час процедури масажу при м'явому паралічі/парезі: зміцнення м'язів, протилежних за дією тим, які залучено до контрактури; збільшення обсягу рухів під силою тяжіння власного тіла або його частини; поступове зміцнення й укорочення паретичних м'язових груп за рахунок пасивних рухів в межах фізіологічних норм рухливості, які повинні викликати зближення точок їх прикріплення.

Проблеми, які вирішуються під час процедури масажу при спастичному паралічі/парезі: корекція контрактури та попередження її рецидиву; збільшення рухливості у суглобах; надання кінцівці спеціальних коригувальних положень; пригнічення патологічних сінкінезій [5, 6].

Методика корекційного масажу базується на особливостях тренувального процесу з урахуванням перебігу основного захворювання, інтенсивності та часу проведення тренування, спрямованості фізичного навантаження, особливостей відновних процесів. Основою слугували складові тренувального, відновного, попереднього спортивного масажу [2, 4, 5].

Для зменшення прогресування, ліквідації наслідків основного патологічного процесу особлива увага приділялася сегментарно-рефлекторному масажу, а саме, масажу паравертебральних зон. Різновиди прийомів застосовувалися відповідно до стану м'язів (вибірковий масаж) (рис. 1).

### **Висновки.**

1. Масаж у тренувальному процесі спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу скерований на підготовку організму до фізичних навантажень, розвитку фізичних якостей, покращення обмінних процесів.

2. Корекційний масаж враховує вид спорту, перебіг основного та супутніх захворювань, інтенсивність фізичного навантаження.

3. Форма проведення, засоби корекційного масажу обираються відповідно до поставлених задач.



Рис. 1. Засоби та форми проведення авторської методики корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Привертає увагу дослідження впливу корекційного масажу на показники стану м'язів у різні періоди тренувального процесу. Результати досліджень можуть бути використані для планування тренувального, відновного процесу спортсменів з інвалідністю з наслідками церебрального паралічу.

#### **Література**

1. Бріскін Ю. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі : монографія / Юрій Бріскін. – Л. : Край, 2006. – 346 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. Письмовий твір науково-практичного характеру "Засоби та методи корекційного масажу для спортсменів-інвалідів" : свідоцтво про реєстрацію автор. права на твір №69575 / Руденко Романна Євгенівна. – Зареєст. 03.01.2017
4. Підкопай Д.О. Спортивний масаж : навч. Посібник. – Харків : Коллегіум, 2015. – 176 с.
5. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Мульти Арт, 2013. – 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6.
6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – К. : Медицина, 2010. – 352 с.
7. Rudenko R. Massage for athletes with disabilities // R. Rudenko, A. Mahlovanyy, V. Mukhin / American Journal of Science and Technologies, "Imperial College Press". – 2016. – P. 699–705

## **РОЛЬ МАССАЖА В АНТИВОЗРАСТНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ**

**Урдина Г.С.**

*Харьковская государственная академия физической культуры, Украина*

**Аннотация.** В статье представлена роль массажа в современной антивозрастной косметологии, как самостоятельного метода, так и в сочетании с другими анти-эйдж процедурами; изучен механизм лечебного действия косметического массажа; представлены основные принципы методик классического и авторского массажа.

**Ключевые слова:** антивозрастная косметология, массаж, авторские методики массажа лица, профилактика старения, птоз лица.

**Анотация.** У статті представлена роль масажу в сучасній антивіковій косметології, як самостійного методу, так і в поєднанні з іншими анти-ейдж процедурами; вивчен механізм лікувальної дії косметичного масажу; представлені основні принципи методик класичного і авторського масажу