

УДК 615.825-056.26

**ІНТЕРАКТИВНІ ТРЕНІНГОВІ ЗАНЯТТЯ З САМОМАСАЖУ  
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ****Романна РУДЕНКО<sup>1</sup>, Анатолій МАГЛЬОВАНІЙ<sup>2</sup>, Тетяна ПРИСТУПА<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,<sup>2</sup>Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів, Україна,<sup>3</sup>Університет фізичної культури, м. Вроцлав, Польща, e-mail: romarud06@ukr.net

**Анотація.** Систематизовано дані про застосування масажу для спортсменів-інвалідів. Мета – підвищити ефективність тренувального процесу спортсменів-інвалідів засобами масажу. Дослідження ґрунтується на аналізі та узагальненні науково-теоретичних і методичних джерел (контент-аналіз, системний аналіз). У дослідженнях взяли участь кваліфіковані спортсмени-інваліди зі стрільби з лука. Розроблено схему планування дій під час тренінгових занять з самомасажу. Установлено, що опанування прийомів самомасажу доповнить обсяг знань зі спортивного тренування та застосування засобів відновлення.

**Ключові слова:** відновлення, інтерактивні заняття, самомасаж, спортсмени-інваліди, стрільба з лука, тренування.

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТРЕНИНГОВЫЕ  
ЗАНЯТИЯ ПО САМОМАССАЖУ  
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ****Романна РУДЕНКО<sup>1</sup>,  
Анатолій МАГЛЕВАННИЙ<sup>2</sup>,  
Татьяна ПРИСТУПА<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Львовский государственный университет  
физической культуры, г. Львов, Украина,<sup>2</sup>Львовский национальный медицинский  
университет имени Данила Галицкого,  
г. Львов, Украина,<sup>3</sup>Университет физической культуры,  
г. Вроцлав, Польша,  
e-mail: romarud06@ukr.net

**Аннотация.** Систематизированы данные о применении массажа для спортсменов-инвалидов. Цель – повысить эффективность тренировочного процесса спортсменов-инвалидов средствами массажа. Исследование основано на анализе и обобщении научно-теоретических и методических источников (контент-анализ, системный анализ). В исследованиях принимали участие квалифицированные спортсмены-инвалиды по стрельбе из лука. Разработана схема планирования действий во время тренировочных занятий с самомассажа. Установлено, что овладение приемами самомассажа дополнит объем знаний по спортивной тренировке и применению средств восстановления.

**Ключевые слова:** восстановление, интерактивные занятия, самомассаж, спортсмены-инвалиды, стрельба из лука, тренировка.

**INTERACTIVE TRAINING  
WITH SELF MASSAGE  
FOR ATHLETES WITH DISABILITIES****Romanna RUDENKO<sup>1</sup>,  
Anatoliy MAHLOVANYIY<sup>2</sup>,  
Tetyana PRYSTUPA<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Lviv State University of Physical Culture,  
Lviv, Ukraine,<sup>2</sup>Danylo Galytsky Lviv National Medical  
University, Lviv, Ukraine,<sup>3</sup>Wroclaw University of Physical Education,  
Wroclaw, Poland,  
e-mail: romarud06@ukr.net

**Abstract.** The data about application of massage for athletes with disabilities are systematized. Goal: to increase the effectiveness of the training process athletes with disabilities by means of massage. The research is based on analysis and generalization of scientifically-theoretical and methodological sources (content analysis, system analysis). The participants of research were skilled athletes in archery with disabilities. The scheme planning during training sessions on self-massage. Established that the mastery of self-massage techniques complement the body of knowledge of sports training and use of recovery.

**Keywords:** recovery, interactive training, self-massage, athletes with disabilities, archery, coaching.

**Постановка проблеми.** Масаж є важливішим засобом фізичного удосконалення, який набуває дедалі більшого значення у масовому фізкультурному русі та спорті найвищих досягнень [3, 5]. Традиційно масаж застосовують для оздоровлення, а також як чинник, що допов-

нює загальний вплив медикаментозного лікування, фізичних вправ на функціональні можливості організму [1, 8]. Особливу увагу привертають медико-біологічні засоби відновлення. При цьому враховують ступінь і рівень дефекту, час, що минув після травми, тренуваність, фізичне та психологічне самопочуття, функціональні можливості організму інваліда. Саме масажу надається пріоритет у виборі засобів відновлення, підготовки систем організму до фізичних навантажень. Питання щодо навчання спортсменів-інвалідів самомасажу з застосуванням інтерактивних методів, складання схеми планування дій тренінгових занять у доступній нам літературі не було досліджено повною мірою.

**Зв'язок теми з важливими науковими чи практичними планами.** Дослідження виконано згідно з пріоритетним тематичним напрямом «Наука про життя, нові технології профілактики та лікування найпоширеніших захворювань» на період до 2015 року, затвердженим Кабінетом Міністрів України (постанова від 7 вересня 2011 р. № 942, м. Київ), пріоритетним тематичним напрямом «Цільові дослідження з питань гармонізації системи “людина–світ” та створення новітніх технологій покращення якості життя», науковими дослідженнями та розробками пріоритетного тематичного напрямку на 2012–2015 роки Львівського державного університету фізичної культури (Схвалено вченою радою, протокол № 7 від 06.03.12р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Застосуванню масажу в спортивній діяльності кваліфікованих неповносправних спортсменів присвячено низку наукових публікацій Р.С. Руденко, А.В. Магльованого [4, 6, 7, 11]. Зокрема, науково обґрунтована методика вибіркового масажу, досліджено взаємозв'язок між фізичним навантаженням та перебігом основних і супутніх захворювань, проведено моніторинг біохімічних змін, терморегулятивних процесів систем організму у фізичній реабілітації неповносправних спортсменів. У своїх наукових публікаціях В.В. Храмов (2008, 2010) визначив роль фізкультури і спорту у фізичній реабілітації спортсменів-інвалідів. Він дослідив якість життя інвалідів засобами фізкультури і спорту. Особливе ставлення до масажу як засобу відновлення висвітлено у низці наукових праць П.Б. Єфіменка. Автор працював над становленням і розвитком класичної методики масажу, розробив техніку виконання окремих прийомів у структурі лікувального масажу з урахуванням перебігу захворювання, розробив методику навчання студентів напрямку «Здоров'я людини» з лікувального масажу [2, 3]. Науковці А.І. Кравченко, В.І. Гончаренко (2008) вивчали відновлення працездатності спортсменів-футболістів з обмеженими фізичними можливостями за допомогою акупунктури. Застосування спортивного масажу, аеробних вправ у тренувальному процесі досліджували Д. Богущеський, С. Ковальська, Я. Адамчук Грегош, Д. Бялошевський [9]. Висновки авторів свідчать про ефективність масажу під час розминки, зокрема для поліпшення виконання фізичних вправ, психомоторних функцій, профілактики травматизму. Відновлення спортсменів-інвалідів плавців обґрунтовано в наукових дослідженнях Т. Приступи [10]. Зокрема, зазначено, що під час тренування напруженість м'язів має хвилеподібний характер, фінська сауна зменшує підвищений тонус м'язів у стані спокою, підтримує відповідний стан тіла (fit body condition). Ці висновки підтверджують можливість використання сауни у відновному процесі спортсменів з обмеженими фізичними можливостями.

Актуальною проблемою на сьогодні є удосконалення та пошук засобів і методів відновлення, які забезпечуватимуть підвищення фізичної працездатності, що дасть можливість поліпшувати спортивні результати спортсменів з обмеженими фізичними можливостями.

**Мета дослідження** – підвищити ефективність тренувального процесу, відновлення спортсменів з неповносправністю засобами масажу.

**Завдання дослідження:**

1. Розробити схему планування дій під час тренінгових занять з самомасажу.
2. Навчити спортсменів з неповносправністю самомасажу окремих ділянок тіла.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження ґрунтується на аналізі та узагальненні науково-теоретичних і методичних джерел та всесвітньої мережі Інтернет з проблеми застосування масажу для спортсменів з обмеженими фізичними можливостями (контент-аналіз, системний аналіз). Дослідження проведено на базі стрілецького тиру Львівського націо-

нального медичного університету ім. Данила Галицького за сприянням старшого тренера збірної паралімпійської команди України зі стрільби з лука О.П. Ілляшенко. Об'єктом дослідження були 20 кваліфікованих спортсменів (МСМК, МС, I розряд), кандидатів у члени паралімпійської збірної команди України зі стрільби з лука. Це були спортсмени з наслідками травм опорно-рухового апарату віком 32–45 років (рішення комісії з питань етики Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, прот. №2, від 16 лютого 2015 р.).

**Результати дослідження.** Спортивне тренування неповносправних спортсменів – це процес, передусім, соціально-педагогічний, що і визначає провідну роль у ньому педагога і тренера. У зв'язку з цим, ефективність педагогічного процесу залежить від використання засобів і методів відповідно до стану здоров'я, функціональних можливостей, фізичної підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів з обмеженими фізичними можливостями. Під час занять спортом інваліди мають використовувати усі засоби цієї системи, розроблені відповідно до корекційно-компенсаторних завдань і застосовуються для тієї чи іншої групи інвалідів. Усе це зробило масаж невід'ємною частиною спортивного тренування, оздоровлення організму загалом, ефективним методом підвищення працездатності після тренувальних навантажень, а також засобом відновлення порушених функцій організму. Можливість скористатися послугами фахівців із масажу є не завжди. У таких випадках дуже корисним може бути вміння проведення самомасажу. Перевага застосування самомасажу полягає в його простоті, доступності володіння його прийомами, можливості проведення масажу в різних умовах, зміні дозування залежно від самопочуття. Тому його може використовувати кожна людина, наприклад, як гігієнічний засіб у повсякденному догляді за тілом. Особливо ефективний самомасаж, який застосовують разом з ранковою гігієнічною гімнастикою, гартувальними процедурами тощо. Спортсменам з обмеженими фізичними можливостями самомасаж допомагає інтенсивніше тренуватися, оскільки він підвищує функціональні можливості організму, знімає втому, сприяє швидкому відновленню після фізичних навантажень і реабілітації після травм. Сеанси самомасажу можна проводити в приміщенні і на свіжому повітрі. Вихідне положення вибирають відповідно до мети, умовами та виду спортивного масажу загалом, фізичними можливостями спортсмена-інваліда. Рекомендуємо розподіляти самомасаж у спортивній практиці за такою класифікацією: перед фізичним навантаженням, під час тренування, після фізичного навантаження, після травм і ушкоджень (табл. 1).

Таблиця 1

### Класифікація видів самомасажу для неповносправних спортсменів

Види самомасажу	Характеристика видів самомасажу
Попередній	Проводить перед фізичним навантаженням (під час тренування, змагань), розігріває м'язи, запобігає травматизмові
Тренувальний	Прийоми самомасажу застосовують під час тренування (розігріває м'язи перед фізичним навантаженням, поліпшує рухливість у суглобах, підвищує фізичні якості, збільшує силу м'язів, розслаблює м'язи)
Після фізичного навантаження	Сприяє процесові відновлення, підвищує працездатність, пришвидшує обмінні процеси в м'язах, знімає психічне напруження, розслабляє
Після травм і ушкоджень	Елементи самомасажу застосовують після розтягу, забою, набряків, міозиту, після оперативних втручань. Самомасаж сприяє швидшому відновленню та полегшує період підготовки до фізичних навантажень

Лише після вивчення елементів класичного масажу можна розпочинати ознайомлення з технікою прийомів самомасажу. Основою навчання самомасажу для неповносправних спортсменів є визначення мети, завдань та плану проведення тренінгу. Схематичне відтворення плану дій полегшує процес оволодіння практичними навичками самомасажу. Під час занять з самомасажу неповносправні спортсмени стають активними, у них виникає інтерес до пізнання, відкривають у собі нові можливості, відчуття того, що вони знають і вміють більше, ніж

до цього часу думали про себе. Заняття проводяться за груповим методом. Перевага групового методу полягає в тому, що з інформацією та досвідом можуть ознайомитися всі члени групи. Крім того, існує можливість легко давати інструкції одразу всім учасникам тренінгу. Важливо також, що окремі учасники неспроможні відразу брати активну участь у навчанні, відчувають обмеження можливостей засвоєння матеріалу, їм легше адаптуватися до умов тренінгу в групі. Під час тренінгових занять рекомендуємо застосовувати інтерактивні форми. Зокрема, застосування мультимедійного показу з поділом прийомів масажу на окремі фрагменти. Кожне тренінгове заняття з самомасажу має починатися з теоретичного представлення теми заняття, з обґрунтуванням доцільності застосування прийомів самомасажу відповідно до мети та завдань. На наступному має повторюватися практичний матеріал попереднього засвоєння нова тема. Під час проведення тренінгових занять з самомасажу з використанням інтерактивних методів для спортсменів з неповносправністю вирішуються методичні, пізнавальні, практичні завдання, що доповнює обсяг знань зі спортивного тренування та застосування засобів відновлення. Цікавим для неповносправних спортсменів є застосування рольової гри. Вона передбачає закріплення вивченого матеріалу шляхом зворотного зв'язку, додає в навчальний процес елемент розваги. Рольові ігри належать до інтерактивних методів навчання.

#### **Висновки:**

1. Схема планування дій тренінгових занять з самомасажу полягає у визначенні доцільності проведення прийомів відповідно до мети та завдань.
  2. Опанування прийомами самомасажу для неповносправних спортсменів дасть можливість поліпшити загальний стан організму, доповнити знання про методику тренування в обраному виді спорту.
- У подальших дослідженнях з цієї проблеми звернемо увагу на аналіз впливу різних форм, методів масажу на функціональну реабілітацію спортсменів з обмеженими фізичними можливостями.

#### **Список літератури**

1. Еремушкин М. А. Медицинский массаж. Теория и практика : учебное пособие / М. А. Еремушкин. – Санкт-Петербург : Наука и Техника, 2009. – 544 с. – ISBN 978-5-94387-476-5.
2. Єфіменко П. Б. Домінуючі мотиви майбутніх реабілітологів при вивченні дисципліни «Лікувальний масаж» / П. Б. Єфіменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2 (46). – С. 81–84.
3. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : [навч. посіб.] / П. Б. Єфіменко. – Харків : ОВС, 2007. – 216 с. – ISBN 966-7858-49-9.
4. Магльований А. В. Індивідуальна характеристика показників функціонального стану нервово-м'язової та сенсорних систем спортсменів-паралімпійців / Магльований А. В., Кунинець О. Б., Стрельбицький Л. В., Іваночко О. Ю. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 319–323.
5. Руденко Р. Є. Масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Сплайн, 2013. – 304 с. – ISBN 978-966-2328-51-6.
6. Руденко Р. Коррекционный массаж для спортсменов с ограниченными физическими возможностями / Романна Руденко. Молодая спортивная наука Беларуси : зб. науч. раб. по физ. культуре и спорту. – Минск, 2014. – С. 79–80.
7. Саналогия. Основы управления здоровьем : монография / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012. – 404 с. : рис., табл.
8. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : [підручник] / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ : Медицина, 2010. – 352 с.
9. Boghushhesky D. Ocinka efektyvnosti sportyvnogho masazhu v pidtrymci rozmynyky / Boghushhesky Dariush, Kovalska Siljvija, Adamchuk Jakub Ghreghossh, Bjaloshevsky Dariush //

Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2014. – № 10. – P. 67–71. doi:10.5281/zenodo.10496

10. Prystupa T. Vplyv termichnoji peregrivu na zminu pruzhnosti skeletnykh m'jaziv u sportsmeniv-invalidiv, shho berutj uchastj v plavanni [The effect of thermal overheating upon the change of skeletal muscles elasticity in athletes with disabilities who do swimming] / Prystupa T. Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu. – 2014. – № 7. – P. 43–49. doi:10.6084/m9.figshare.1015582

11. Rudenko R. Integrated comparative monitoring of physical rehabilitation of the athlete's body with disabilities / R. Rudenko, A. Mahlovanyy, O. Shuyan, T. Prystupa // Annals of Science and Education. – 2015. – P. 610–618.

*Стаття надійшла до редколегії 10.12.2015*

*Прийнята до друку 24.12.2015*

*Підписана до друку 30.12.2015*