

## ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ У ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ

Романна РУДЕНКО, Олександр РУДЕНКО

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** В статті розглядається питання про розробку методики відновного масажу для кваліфікованих борців залежно від обсягу та інтенсивності тренувального процесу. Основні та додаткові прийоми масажу в сеансі масажної процедури, застосування загального та часткового масажу.

**Ключові слова:** відновний масаж, загальний масаж, частковий масаж, кваліфіковані борці, обсяг та інтенсивність тренувального навантаження, спеціальна працездатність.

**Постановка проблеми.** Поряд із педагогічними і психологічними засобами відновлення спортивної працездатності у практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації широко використовують медико-біологічні засоби, які містять великий арсенал фармакологічних засобів, фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергетичної місткості й білкового забезпечення, раціональний режим харчування спортсменів [3, 4, 6]. Медико-біологічні засоби мають всебічний вплив на працездатність спортсмена і перебіг процесів відновлення в організмі (В. Н. Платонов, 2002; Г. А. Макарова, 2003 та інші). Найбільш ефективним є комплексне використання відновних засобів, що дозволяє одночасно зняти і нервовий, і фізичний компонент втоми. В. Н. Платонов (2002), Р. Є. Руденко (2009) зазначають, що медико-біологічні засоби ефективні лише за умови раціональної побудови тренування.

Серед медико-біологічних засобів відновлення є засоби, які активно впливають на рівні ланки регулювання гомеостазу: раціональне харчування, стимуляція білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних засобів, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей, збагачених киснем тощо. [1, 2].

Характер втоми після великих навантажень залежить від ступеня участі у забезпеченні їх виконання тих чи інших функціональних систем [6]. У той же час відомо, що будь-яка відновна процедура впливає на весь організм (Дж. Х. Вілмор, 2003). Організація спеціального відновлення може відбуватися на трьох умовно визначених рівнях: основному, поточному й оперативному. Відповідно до цих рівнів розподіляються і відновні заходи (табл. 1).

Із вищезазначеного видно, що масаж застосовують на рівні основного, поточного та оперативного спеціального відновлення, але не розроблені методики його застосування залежно від інтенсивності та обсягу фізичного навантаження у передзмагальному мезоциклі.

Мета дослідження – розробити методику відновного масажу для кваліфікованих борців, залежно від обсягу та інтенсивності тренувального навантаження, та визначити його вплив на спеціальну працездатність.

**Основні завдання дослідження:**

1. Узагальнити досвід застосування засобів відновлення для кваліфікованих борців у підготовчому періоді передзмагального мезоциклу.
2. Розробити методику відновного масажу залежно від обсягу та інтенсивності тренувального навантаження у підготовчому періоді передзмагального мезоциклу.
3. Перевірити ефективність застосування відновного масажу та визначити його вплив на спеціальну працездатність кваліфікованих борців у передзмагальному мезоциклі підготовчого періоду.

**Результати дослідження.** У формуючому та констатуючому експерименті брали участь 40 кваліфікованих борців (20 – у контрольній групі, 20 – в експериментальній). Борців контрольної групи застосовували класичну методику відновного масажу, для експериментальної групи – ту яку розробили ми.

Таблиця 1

**Планування відновних засобів  
(за В.Н. Платоновим, 1980)**

Рівень спеціального відновлення	Перелік відновних заходів	Засоби відновлення
Основний	Нормалізація стану в результаті кумулятивного впливу всієї серії тренувальних навантажень від мікроциклу до макроциклу	Загальний ручний масаж, загальний гідромасаж, сауна, баня, душі, ванни. Комплекси поєднання цих засобів.
Поточний	Компенсація впливів щоденних тренувальних навантажень відповідної спрямованості з урахуванням специфіки подальшого навантаження	Відновлювальні ванни і душі, гідромасаж, тонізує розтирання в період занять ЗФП, вібромасаж, тренувальний, локальний масаж у поєднанні із сауною
Оперативний	Термінове відновлення працездатності у процесі тренувань від однієї серії вправ до іншої з урахуванням подальшого навантаження	Відновлювальні ванни, локальний гідромасаж, душ, локальне тонізує розтирання, локальний відновний і підготовчий масаж

У нашій методиці відновного масажу для кваліфікованих борців були враховані особливості згаданого виду спорту. Усі види боротьби характеризуються нестандартними ациклическими рухами змінної інтенсивності, які пов'язані з використанням великих м'язових зусиль в умовах активної протидії супернику. У момент боротьби переважають статичні зусилля відповідних груп м'язів. Спортивна боротьба вільного стилю, дзю-до, самбо всебічно діють на організм спортсмена, розвивають силу, спритність, швидкість, витривалість. Ці види боротьби характеризуються нестандартною комбінацією рухів, безперервною зміною дій і реакцією на них спортсменів, перемінною інтенсивністю роботи, значними м'язовими і нервовими напруженнями. Швидкість реакції спортсмена на дію противника залежить не тільки від функції зорового аналізатора, але ще й від того, наскільки розвинуте м'язове відчуття у спортсмена. Під час тренувань і змагань борці долають значне м'язове і нервове напруження. У борців дуже розвинута м'язова маса тулуба, рук, ніг, шиї. Найсильнішими є групи м'язів розгиначів тулуба, стегна і стопи ніг, менше розвинутими – згиначі стопи, гомілки і тулуба. Зазначені особливості спортивної боротьби обов'язково враховуються під час виконання відновного масажу за нашою методикою розробленою нами.

Після кожного тренування з малою інтенсивністю кваліфікованим борцям робили частковий масаж упродовж 10 – 15 хвилин, приділяючи особливу увагу втомленим м'язовим групам та місцям локалізованих больових відчуттів. Використовували прийоми легкого розминання – до 80 % часу, відведеного на масажну процедуру; на натискання і розтирання – 15 %; на всі інші прийоми – 5 %.

Під час навантажень середньої інтенсивності після кожного тренування протягом 15 – 20 хвилин виконували частковий відновний масаж за нашою методикою. Крім масажу м'язів спини, у частковому масажі робили масаж м'язів ділянки тазу і ніг, оскільки, як було зазначено вище, 60 % прийомів борці виконують із великим навантаженням на нижні кінцівки. Наприкінці тренувального тижня спортсмени отримували глибокий загальний відновний масаж упродовж 40 – 60 хвилин.

На етапі тренування кваліфікованих борців із високою інтенсивністю навантажень після кожного тренування робили короточасний масаж усіх ділянок тіла протягом 20 – 30 хв, а наприкінці тижня, у день відпочинку, робили глибокий загальний відновний масаж за нашою методикою. Короточасний відновний масаж за авторською методикою робили через 15 – 20 хв після тренування, коли частота серцевих скорочень майже досягала норми. Протягом 20



– 30 хв масажували ті групи м'язів, які виконують основне тренувальне навантаження, придляючи значну увагу масажові суглобово-зв'язкового апарату. На прийоми розминання відводилося 80 % часу, на натискання і розминання – 15 % і 5 % – на всі інші прийоми.

Час сеансу відновного масажу розподіляється залежно від м'язової маси на ділянках тіла, але є незначна перевага для м'язів нижніх кінцівок у борців, які займаються вільною боротьбою і дзю-до, з акцентом на суглобово-зв'язковий апарат – у самбістів.

Наприкінці тренувального тижня, у день відпочинку, застосовують загальний відновний масаж упродовж 40 – 60 хвилин. З огляду на специфіку виду спорту борцям варто робити глибокий загальний масаж. Масаж починають робити з м'язів спини, застосовують прийоми погладження, натискання з обтяженням, розминання довгого м'яза спини (фалангами зігнутих пальців, основою долоні з перекатом); найширший м'яз спини – подвійне колове, подвійний гриф, ординарне, потрушування. Ретельно масажують у борців м'язи шиї і верхніх кінцівок, сідничні м'язи і попереk. У загальному відновному масажі на стегні виконують такі розминання: подвійне колове, подвійне ординарне, „ялинкою” та прийоми валяння і потрушування. Після масажу кисті і пальців рук ретельно масажують ліктьовий та плечовий суглоби. Потім масажують м'язи грудної клітки та міжреберні проміжки. Закінчують сеанс загального відновного масажу за нашою методикою масажем м'язів живота. У загальному відновному масажі за нашою методикою на розминання відводиться 70 % від часу масажної процедури, на витискання – 25 %, на всі інші прийоми – 5 %.

Відмінність розробленої методики відновного масажу для кваліфікованих борців полягає у відсотковому розподілі основних та додаткових прийомів масажу залежно від інтенсивності навантаження під час тренувань.

Визначення спеціальної працездатності кваліфікованих борців експериментальної та контрольної груп на початку та наприкінці передзмагального мезоциклу, після застосування відновного масажу за нашою методикою, здійснювали за допомогою модифікованого тесту PWC<sub>170</sub> зі специфічними для цього виду спорту навантаженням. Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що проведення 8-тижневого відновного масажу за класичною методикою сприяло підвищенню показників спеціальної працездатності кваліфікованих борців, але показники залишилися нижчими на 4,3 % ( $p < 0,05$ ) від середнього рівня порівняно з літературними даними, які наводяться у роботах В. Л. Карпмана зі співавторами (1988). Результати дослідження впливу відновного масажу за нашою методикою свідчить про таке: аналіз показників спеціальної працездатності, отриманих наприкінці 8-тижневого мезоциклу, довів істотне підвищення абсолютних показників спеціальної працездатності на 12,9 % ( $p < 0,05$ ), а відносних – на 14,1 % ( $p < 0,01$ ). Збільшилася кількість спортсменів, які мали вищий від середнього рівня показник спеціальної працездатності на 5 %. Підвищення спеціальної працездатності спортсменів експериментальної групи порівняно з контрольною групою вказує на збільшення обсягу механічної роботи при пульсі 170 уд/хв. Це свідчить про ефективніший вплив нашої методики відновного масажу на рівень тренуваності борців.

### Висновки

1. Встановлено, що відновний масаж у комплексному застосуванні з іншими засобами відновлення в підготовчому періоді передзмагального мезоциклу сприяє відновленню спеціальної працездатності спортсменів після напружених тренувальних навантажень. Методика відновного масажу як засобу відновлення потребує удосконалення, оскільки фізичні навантаження спортсменів зростають як за обсягом, так і за інтенсивністю.

2. Розроблено методику застосування відновного масажу в підготовчому періоді передзмагального мезоциклу для кваліфікованих борців, яка передбачає: різновиди основних та додаткових прийомів масажу залежно від інтенсивності та обсягу тренувального навантаження, короткочасний відновний масаж після кожного тренування, наприкінці тренувального тижня – загальний відновний масаж.

3. Встановлено, що відносний показник спеціальної працездатності у кваліфікованих борців експериментальної групи збільшився на 14,1 % ( $p < 0,01$ ), а абсолютний – на 12,9 % ( $p < 0,05$ ).

У подальших дослідженнях із цієї проблеми можна проаналізувати сучасну методику спортивного масажу у різні періоди тренувального процесу, визначити їх вплив на спеціальну працездатність.

#### Список літератури

1. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсин. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
2. Васичкин В. И. Все о массаже / В. И. Васичкин. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 368 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч. посіб. / Романна Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Л. : Ліга-прес, 2009. – 160 с.
6. Тарасенко М. В. Эффективность средств восстановления в управлении тренировочным процессом борцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тарасенко М. В. ; ВНИИФК. – М., 1999. – 22 с.

### ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПРИМЕНЕНИЮ ПРИЕМОВ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА ДЛЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

Романна РУДЕНКО, Александр РУДЕНКО

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о разработке методики восстановительного массажа для квалифицированных борцов зависимо от объема и интенсивности тренировочного процесса. Основные и дополнительные приемы массажа, применение общего и частного массажа.

**Ключевые слова:** восстановительный массаж, общий массаж, частный массаж, квалифицированные борцы, объем и интенсивность тренировочной нагрузки, специальная работоспособность.

### DIFFERENTIAL APPROACH TOWARDS METHODS OF REMEDIAL MASSAGE APPLICATION TO QUALIFIED WRESTLERS IN PRECOMPETITIONAL MEZOCYCLE

Romanna RUDENKO, Oleksandr RUDENKO

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** The question of work out of the method of remedial massage for qualified wrestlers which depends on amount and intensity of training process is being examined in the article. Main and additional methods of massage in the course of massage procedure, application of general and partial massage has been characterized.

**Key words:** remedial massage, general massage, partial massage, qualified wrestlers, amount and intensity of training loading, special working capacity.