

# ЗІГРІВАЛЬНИЙ МАСАЖ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КАРАТИСТІВ

**Саєнко В. Г., Ласкорунський В. Ю.**

*Луганський національний університет імені Тараса Шевченка*

*Інститут фізичного виховання і спорту*

**Постановка проблеми.** Застосування масажу вже тривалий період здійснюється в тренувальному процесі в різних видах спорту. У східних єдиноборствах цей процес має особливо важливе значення. З давніх-давен застосовуються як секретні способи масажу, що готують до двобоїв, крапковий масаж, що сприяє приливу енергії, так і відновлювальний розслаблюючий масаж. Застосування різних видів масажу у змагальній діяльності є важливою складовою в досягненні перемоги, а, отже, обрана тема наукового дослідження є актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В сучасних публікаціях широко поширені історичні аспекти розвитку східних єдиноборств на Україні [7, 8], існує безліч публікацій про масаж [1-4, 9, 10], а також про застосування спортивного масажу в різних видах спорту [5, 6]. Але застосування масажу в тренувальному процесі каратистів достатньо не вивчено. У цій статті розглядаються особливості застосування зігрівального масажу.

**Мета дослідження.** Дослідження особливостей застосування зігрівального масажу у тренувальному і змагальному процесі каратистів.

**Результати дослідження.** Попередній зігрівальний масаж – один з видів спортивного масажу, що застосовується на практиці для вдосконалення фізичних можливостей і збільшення працездатності спортсменів. За даними [6], масаж – це складова частина тренувального процесу, що відноситься до засобів спортивного тренування. Застосування цього виду масажу сприяє якнайшвидшому досягненню максимальної бойової готовності каратиста безпосередньо перед змагальними поєдинками та підвищує працездатність на тренувальних заняттях.

Зігрівальний масаж застосовується при виникненні загрози переохолодження всього організму або його окремих частин тіла. Його

проводять безпосередньо перед тренуванням, змаганням або під час змагання між двобоями. Тому як він сприяє швидкому й глибокому розігріванню м'язів, підвищенню їхньої скорочувальної здатності. У результаті проведення зігрівального масажу підвищується температура тіла, м'язи й зв'язки стають більш еластичними й рухливими, і в наслідок чого менше піддані травмам. Зігрівальний масаж необхідний каратистам, якщо тренування або змагання проводяться на повітрі або в холодному приміщенні, а також у тих випадках, коли поєдинок у силу різних причин відкладається, затягується перерва між двобоями, коли змагання тривають протягом тривалого часу. При виникненні подібних ситуацій, сеанс зігрівального масажу повинен проводитися протягом 5-10 хвилин. Масаж необхідно закінчити за 2-3 хвилини до виходу каратиста на татамі.

Зігрівальний масаж виконується у швидкому темпі, енергійно. У процесі сеансу поглажування чергується з розминанням і розтиранням усього тіла. Зігрівальний масаж найкраще починати з поглажування спини, сідничних м'язів і задньої поверхні стегон, потім проводити вижимання на всій поверхні спини й розтирання гребенями кулаків і основою долоні. Після цього каратист займає положення лежачи на спині й ті ж прийоми виконуються на передній поверхні стегон та грудей. Коли масаж на якій-небудь частині тіла закінчений, необхідно закрити цю частину теплою ковдрою. Якщо провести масаж у положенні лежачи не можливо, то його варто зробити безпосередньо поруч з татамі у положенні стоячи. Перед виконанням масажу каратистові варто нахилитися вперед, розслабити спину, руки повинні бути опущені. Масажист, стоячи з боку спини, повинен енергійно зробити поглажування, а потім розминання в чергуванні з потряхуванням найширших м'язів спини. Потім потрібно енергійними розтираннями розігріти задню поверхню стегон й ікроножні м'язи. Виконавши 5-8 розтирань, необхідно повторити масаж спини. При необхідності швидкого зігрівання тієї або іншої ділянки тіла, а також для більш тривалої підтримки тепла в окремих м'язах при виконанні зігрівального масажу можна використовувати спеціальні мазі.

**Висновки.** Застосування зігрівального масажу в карате є необхідним аспектом для оптимальної побудови тренувального процесу. Дотримання правильного дозування масажу в різних зонах тіла каратиста й використання різних прийомів вносить вагомий вклад у його підготовку до тренувальних навантажень, а також до змагальних двобоїв.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується дослідження застосування відновлюваного виду спортивного масажу після тренувального навантаження й спортивних двобоїв у різних видах східних єдиноборств.

## ЛІТЕРАТУРА

**1. Бирюков А. А.** Массаж в борьбе с недугами / А. А. Бирюков. – М. : Советский спорт, 1991. – 78 с. **2. Васичкин В. И.** Все о массаже / В. И. Васичкин. – М. : АСТ-ПРЕСС книга, 2003. – 368 с. **3. Грицак Е. Н.** Энциклопедия массажа от А до Я / Е. Н. Грицак. – М. : РИПОЛ-классик, 2007. – 640 с. **4. Лукьяненко Т. В.** Здоровый позвоночник / Т. В. Лукьяненко. – Х. : Книжный клуб, 2008. – 320 с. **5. Максименко И. Г.** Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 424 с. **6. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. **7. Саєнко В. Г.** Доцільність введення східних єдиноборств як навчальної дисципліни / В. Г. Саєнко // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : Зб. наук. тр. Регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 221–228. **8. Саєнко В. Г.** Перспективи розвитку східних єдиноборств в Луганському національному педагогічному університеті / В. Г. Саєнко // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : Сб. науч. тр. под ред. проф. Ермакова С. С. / II Междунар. электрон. науч. конф., 7 февраля 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 228–230. **9. Танушри П.** Массаж. Полное руководство / П. Танушри. – Белгород : Книжный клуб, 2007. – 320 с. **10. Фокин В. Н.** Полный курс массажа / В. Н. Фокин. – М. : Фолир-Пресс, 2007. – 512 с.

**Анотація.** У статті досліджуються особливості застосування зігрівального масажу каратистів з метою належного його виконання перед тренувальними заняттями або змагальними поєдинками для підготовки організму спортсменів до ефективної працездатності. Виявлені аспекти можуть використовуватися у тренувальному процесі каратистів та спортсменів, які спеціалізуються в інших бойових єдиноборствах.

**Ключові слова:** зігрівальний, масаж, тренування, змагання, карате.

**Аннотация.** В статье исследуются особенности применения согревающего массажа каратистов с целью правильного его выполнения перед тренировочными занятиями или соревновательными поединками для подготовки организма спортсменов к эффективной работоспособности. Выявленные аспекты могут использоваться в тренировочном процессе каратистов и спортсменов, специализирующихся в других боевых единоборствах.

**Ключевые слова:** согревающий, массаж, тренировка, соревнование, каратэ.

**Annotation.** Features of application of warming massage of karatekas with the purpose of its correct performance before training employment or competitive duels for preparation of an organism of sportsmen for effective working capacity are investigated. The revealed aspects can be used in training process of karatekas and the sportsmen specializing other fighting single combats.

**Keywords:** warming, massage, training, competition, karate.