

# ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ В ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНАХ КАРАТИСТА

Саєнко В. Г., Ласкорунський В. Ю.

*Державний заклад „Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка”*

*Інститут фізичного виховання і спорту*

**Анотація.** У статті досліджуються особливості застосування масажу в передстартових станах каратиста з метою урахування виявлених положень та здобуття високого спортивного результату під час змагань. Виявлені аспекти можуть використовуватися при плануванні змагальної діяльності каратистів та спортсменів, які спеціалізуються в інших бойових єдиноборствах, бо застосування попереднього передстартового масажу у сполученні з елементами психологічної підготовки значно сприяє підвищенню працездатності каратиста перед поєдинком.

**Ключові слова:** масаж, змагання, каратист, емоції, спорт, старт, стан.

**Аннотация.** Саенко В. Г., Ласкорунский В. Ю. Применение массажа в предстартовых состояниях каратиста. В статье исследуются особенности применения массажа в предстартовых состояниях каратиста с целью учета выявленных положений и достижения высокого спортивного результата в процессе соревнований. Выявленные аспекты могут использоваться при планировании соревновательной деятельности каратистов и спортсменов, специализирующихся в других боевых единоборствах, так как применение предварительного предстартового массажа при совмещении с элементами психологической подготовки значительно способствует повышению работоспособности каратиста перед поединком.

**Ключевые слова:** массаж, соревнования, каратист, эмоции, спорт, старт, состояние.

**Постановка проблеми.** Застосування масажу вже тривалий період здійснюється в тренувальному процесі в різних видах спорту. У різних школах східних єдиноборств цей процес має особливо важливе значення. З давніх-

давен застосовуються як секретні способи масажу, що готують до двобоїв, крапковий масаж, який 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 східних єдиноборств достатньо не вивчено. У цій статті розглядаються особливості застосування масажу в передстартових станах каратиста.

**Мета дослідження.** Дослідження особливостей застосування масажу в передстартових станах каратиста.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Попередній масаж у передстартових станах – 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.

Попередній масаж сприяє регуляції передстартових станів каратиста, він зменшує надлишкове порушення при стартовій лихоманці й знімає пригноблений стан при стартовій апатії. Попередній масаж відрізняється від спеціальних фізичних вправ тим, що не вимагає додаткових енергетичних витрат спортсменом.

Для каратистів з гарним рівнем підготовки характерний ряд показників, серед яких оптимальний рівень емоційного порушення, висока біоенергетика й координація рухів. Наведені вище характеристики в міру наближення часу

старту в цих спортсменів покращуються, причому відбувається це узгоджено. Якщо ж рівень порушення досягає позамежної величини, то відбувається зниження показників біоенергетики й координації рухів.

Передстартовий стан є умовним рефлексом, подразниками якого можуть бути обстановка, зустріч із супротивником й інші фактори. Функція передстартового стану в тому, що здійснюється процес підготовки організму до майбутньої спортивної діяльності. Каратисти сприймають передстартовий стан як звичайне стартове хвилювання. Даний стан характеризується підвищенням артеріального тиску крові, посиленням подиху, частішанням пульсу та ін. Залежно від емоційного почуття передстартового стану каратиста повинна будуватися методика попереднього масажу. Існує три види емоцій, які характеризують передстартовий стан: бойова готовність до майбутнього змагання, що є позитивною реакцією; передстартова лихоманка – підвищена реакція; стартова апатія – знижена реакція. Найбільш корисним видом передстартового стану є бойова готовність. У цей момент в організмі відбуваються фізіологічні зрушення, що відповідають майбутній роботі – каратист повністю зібраний й упевнений у собі. При такому стані спортсмена застосовується розминальний або зігрівальний попередній масаж.

Характерною ознакою передстартової лихоманки є підвищена збудливість каратиста в передстартовий момент, що супроводжується значними зрушеннями у функціональному стані організму. У результаті цього спостерігаються наступні ознаки: дратівливість, збудження, підвищення температури тіла, озноб, безсоння, головний біль, втрата апетиту й ін. Частіше через стан передстартової лихоманки спортивні показники каратиста знижуються. Але емоційний стан можна привести в норму, якщо правильно підібрати прийоми заспокійливого масажу. Для зняття нервової напруги при передстартовій лихоманці, варто використовувати такі прийоми, як поглажування й потряхування. Вони повинні виконуватися на великих ділянках тіла (спині, області таза, стегнах). Після застосування цих прийомів пульс і подих стають рідше, артеріальний тиск крові знижується. Для

зменшення збудливості при передстартовій лихоманці застосовують заспокійливий масаж, тривалість якого – 7–10 хв. Використаються прийоми: комбіновані поглажування (4–5 хв.; легке ритмічне розминання (1,5–2 хв.); потряхування (1,5–2 хв.). Робити масаж треба, починаючи зі спини. На початку потрібно застосувати комбіноване поглажування по всій спині (5–6 разів), потім на сідничних м'язах (4–5 разів) і на задній поверхні стегон (4–5 разів); після цього вдруге на спині (5–6 разів), а на найширших м'язах спини потрібно виконати подвійне кільцеве розминання (4–5 разів). Кожен рух супроводжується заспокійливим потряхуванням і поглажуванням по всій спині. Після чого проводиться поглажування двома руками на шиї й голові, в області потилиці (6–7 разів), колоподібне розтирання подушечками пальців обох рук (5–6 разів) і знову поглажування (4–5 разів). Потім необхідно застосувати повторне поглажування на сідничних м'язах (5–6 разів) і подвійне кільцеве розминання (3–4 рази), супроводжуване потряхуванням у сполученні з поглажуванням двома руками. Наступний прийом – комбіноване поглажування (5–6 разів) і довге розминання в сполученні з потряхуванням (3–4 рази) стегна. Наприкінці масажу стегна проводиться поглажування (5–6 разів).

Після цього каратист займає положення лежачи на спині. Починати виконання масажу треба із грудей. Необхідно зробити комбіноване поглажування або поглажування двома руками (5–6 разів). Далі масажується стегно, здійснюється поглажування двома руками або комбіноване поглажування (7–8 разів). Стегна масажуються по черзі, потім знову робиться масаж грудей, що полягає в ритмічному ординарному розминанні одночасно на обох сторонах, при цьому кожна рука розминає відповідну їй сторону (4–5 разів). В обов'язковому порядку після розминання повинне виконуватися потряхування. Наприкінці варто зробити легке тривале поглажування грудей.

Наступним етапом є повторне виконання масажу стегон. У цьому випадку нога каратиста повинна перебувати на стегні масажиста в такому положенні, щоб можна було одночасно масажувати передні, задні, внутрішню й зовнішню поверхні стегна. Спочатку проводиться поглажування двома

руками (6–7 разів), потім легке поверхнєве ваяння (4–5 разів), що чергується з потряхуванням (4–5 разів), після чого робиться розминання (3–4 рази) у повільному темпі з максимальною легкістю. Після кожного закінченого руху потрібно робити потряхування й поглажування. Наприкінці масажу варто зробити поглажування стегна (5–6 разів).

Стартовою апатією називається стан своєрідного гальмування, що виникає в основному як наслідок надмірного стартового порушення. Стартова апатія характеризується більш повільними процесами порушення. В результаті у каратиста виникає непевність у своїх силах, що виражається в зменшенні швидкості рухової реакції, зниженні уваги, небажанні розминатися й брати участь у змаганнях, у млявості, сонливості. Дуже важко вивести організм спортсмена з такого стану, особливо якщо воно з'явилося за 2–3 години до старту. Вирішити цю проблему допоможе масаж, але для деяких каратистів варто збільшувати тривалість сеансу. Коли в спортсмена спостерігається стан стартової апатії, застосовується тонізуючий стартовий масаж. Тривалість сеансу – 9–12 хв. (залежно від виду спорту). При цьому виконуються наступні прийоми: розминання (6–8 хв.); вижимання (1,5–2 хв.); ударні прийоми – поколачування, рублення, поплескування (2–2,5 хв.). Завдяки своєму фізіологічному впливу ці прийоми сприяють найшвидшому виходу каратиста зі стану апатії, допомагають йому стати активним й енергійним.

Проводити масаж треба інтенсивно й глибоко, у той же час він не повинен бути хворобливим і грубим. Необхідно виконувати всі прийоми у швидкому темпі. В першу чергу проводиться масаж спини. Варто виконати енергійне поглажування двома руками (3–4 рази) зі значним тиском, це допоможе підготувати тканини до більш глибокого прийому – вижимання, що проводиться з обтяженням (2–3 рази). Потім необхідно провести розтирання по всій спині гребенями кулаків (3–4 рази) і основою долоні (3–4 рази). Розминати довгі м'язи спини потрібно основою долоні (3–4 рази). Потім варто виконати розтирання міжреберних проміжків подушечками чотирьох пальців (2–3 рази). На найширших м'язах спини виконується глибоке подвійне кільцеве

розминання (3–4 рази), що чергується з енергійним потряхуванням. Далі – ударні прийоми на всій спині. Після їхнього виконання здійснюється розтирання гребенями зігнутих пальців і спіралеподібне розтирання основою долоні. Масаж обох сторін таза й задньої поверхні стегон складається з енергійного розтирання гребенями кулаків. Потім каратист займає положення лежачи на спині. Спочатку проводиться енергійне вижимання, розминання й ударні прийоми на груди за допомогою однієї руки. Потім потрібно починати масаж стегон. Нога каратиста повинна бути піднята на стегно масажиста. Проводиться вижимання з обтяженням по всьому стегну (по 2–3 рази на кожній ділянці) і прямолінійне й спіралеподібне розтирання гребенями кулаків, а також ударні прийоми (по 4–5 разів). Ці прийоми виконуються в основному на передній і зовнішній поверхнях стегна. Після чого необхідно зробити глибоке й енергійне розминання: подвійне ординарне, довге, подвійне кільцеве, подвійний гриф.

Масаж ікроножної і переднього великого гомілкового м'яза складається з наступних прийомів: вижимання, ординарне розминання, потряхування. На закінчення сеансу необхідно провести потряхування. Корисно чергувати розминання з ударними прийомами, що сприяють підвищенню збудливості центральної нервової системи.

Попередній передстартовий масаж, застосовуваний при стартовій апатії й стартовій лихоманці, повинен бути закінчений за 5–7 хв. до старту. Масаж краще проводити в приміщенні, теплому й ізольованому від зовнішніх подразників. Також його можна виконувати на повітрі, але при цьому необхідно, щоб місце проведення масажу перебувало в тіні й було захищено від вітру. Незалежно від стартового настрою каратиста тренер-масажист повинен впливати на його психіку за допомогою слів, переконуючи його в тому, що немає причин для негативних емоцій, що в нього добре підготовлені й працездатні м'язи, рухливі суглоби, яким не страшне майбутнє навантаження.

**Висновки.** Незважаючи на те, що більшість каратистів високої

кваліфікації володіє способами саморегуляції емоційних станів, на змаганнях міжнародного рівня хвилювання бувають настільки значні, що спортсмени не можуть самостійно їх врегулювати. В такій ситуації застосування попереднього передстартового масажу у сполученні з елементами психологічної підготовки сприяє значному підвищенню працездатності каратиста перед поєдинком.

**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 // Проблемы 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.