

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 621.924.4

Єлизавета Ананко
(Київ)

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ

Відновлення є невід'ємною частиною тренувального процесу, що здатне значно підвищити ефективність занять фізичними вправами, зменшити ризик травм і сприяти досягненню довготривалих результатів у фітнесі та спорті. Актуальність дослідження засобів відновлення у спорті та фітнесі полягає в тому, що без належного відновлення неможливо досягти планованих результатів у спорті та підтримувати здоров'я на належному рівні при інтенсивних фізичних навантаженнях. Відновлення є важливим аспектом як для професіоналів, так і для ентузіастів, тому ефективні методи відновлення мають бути доступні кожному, хто прагне досягати високих результатів у спортивній діяльності та планованих у фітнесі.

Ключові слова: спорт, фітнес, засоби відновлення, навчально-тренувальний процес, фізичні навантаження.

Recovery is an integral part of the training process, which can significantly enhance the effectiveness of physical exercise, reduce the risk of injuries, and contribute to achieving long-term results in fitness and sports. The relevance of researching recovery methods in sports and fitness lies in the fact that without proper recovery, it is impossible to achieve planned results in sports and maintain health at the required level under intense physical loads. Recovery is an important aspect for both professionals and enthusiasts, so effective recovery methods should be accessible to anyone striving to achieve high performance in sports activities and set fitness goals.

Keywords: sports, fitness, recovery methods, training process, physical loads.

У сучасному спорті та фітнесі значну увагу приділяють не лише навчально-тренувальному процесу, а й ефективному відновленню після фізичних навантажень [1, 5]. Відновлення є важливим етапом для досягнення максимальних або ж намічених результатів, запобігання травмам та підтримання загального стану здоров'я спортсменів і осіб, які активно займаються фітнесом.

Проте, незважаючи на визнану важливість відновлення, багато спортсменів, тренерів та фітнес-ентузіастів все ще нехтують ним або не використовують належні методи для оптимізації цього процесу. Також, у деяких випадках, відсутній достатній рівень інформації щодо ефективності різних засобів відновлення. Отже, важливо актуалізувати знання про ці методи, що стануть в нагоді для тренерів та фітнес-ентузіастів у навчально-тренувальному процесі.

Відновлення після інтенсивних фізичних навантажень є важливою складовою навчально-тренувального процесу, яка допомагає спортсменам і фітнес-ентузіастам відновити енергію, зменшити ризик травм і підвищити ефективність навчально-тренувального процесу. В останні роки розвиток технологій значно вплинув на методи відновлення в спорті та фітнесі, пропонуючи нові та інноваційні рішення для більш швидкого та ефективного відновлення [2-3, 10], наприклад:

– Електроміостимуляція (EMS) – це технологія, яка полягає у використанні електричних імпульсів для стимуляції м'язів. Цей метод допомагає активувати м'язові волокна, прискорюючи відновлення, зменшуючи біль і покращуючи кровообіг. В EMS використовуються спеціальні пристрої, які прикріплюються до тіла й через електроди

передають імпульси, що сприяють м'язовому розслабленню та активному відновленню після тренувань [2].

– Кріотерапія, або відновлення холодом, набуває все більшої популярності в спорті та фітнесі для відновлення. Цей метод включає використання холодових ванн або спеціальних камерах, в яких температура знижується до дуже низьких значень (до -160°C). Кріотерапія допомагає зменшити запалення, прискорити відновлення тканин і знизити біль після інтенсивних тренувань або травм. Холод стимулює кровообіг, зменшує набряклість і допомагає зменшити м'язову біль [10].

– Пневмокомпресія є однією з новітніх технологій, яка використовується для відновлення та зменшення м'язової напруги. Цей метод передбачає використання спеціальних костюмів, які надуваються для забезпечення компресії на різні частини тіла. Це сприяє кращому відведенню токсинів і покращенню кровообігу, що допомагає пришвидшити відновлення після занять і знизити м'язову втомленість [3, 9].

– Інфрачервоні сауни та кабінки використовують хвилі інфрачервоного випромінювання для глибокого прогріву тіла, що сприяє розслабленню м'язів і покращенню циркуляції крові. Вони є ефективним способом для боротьби з болем у м'язах, зменшення набряклості і виведення токсинів з організму. Цей метод активно використовується як в професійному спорті, так і серед любителів фітнесу для розслаблення після інтенсивних тренувань [1].

– Використання різноманітних масажних пристроїв, таких як пневмомасажери та електричні масажери, є ще одним інноваційним способом для відновлення м'язів. Ці пристрої використовують вібраційні та пульсуючі технології для стимуляції м'язових волокон, покращення кровообігу і зменшення болю. Масаж із використанням новітніх технологій допомагає зменшити м'язові затиски, знижує рівень стресу і прискорює процес відновлення після тренувань [5]. Щоденне використання електромасажера може бути безпечним і корисним за умови дотримання помірної інтенсивності, тривалості сесій та дотримання рекомендацій виробника. Наукові дані підтверджують, що регулярний масаж покращує кровообіг, знижує рівень стресу і підтримує здоров'я м'язів. Однак інтенсивне та надмірне використання масажера без належних заходів обережності може мати негативні наслідки, такі як перенавантаження м'язів, подразнення шкіри та можливе загострення хронічних захворювань. Тому важливо знайти баланс і використовувати масажер усвідомлено, орієнтуючись на власні відчуття та рекомендації лікаря [7].

– Використання віртуальної реальності для відновлення також набуває популярності. Віртуальні тренування та відновлювальні програми можуть включати спеціальні відеоігри або симуляції, які допомагають спортсменам підтримувати фізичну активність і відновлюватися від травм в ігровій формі. Віртуальні тренування можуть бути особливо корисними для психологічного відновлення, допомагаючи зменшити рівень стресу та тривоги, пов'язаного з відновленням після травм [4].

Віртуальна реальність має три компоненти: взаємодія, занурення та уява [8]. Вона стала терапевтичним інструментом у багатьох галузях медицини та реабілітації рахунком зменшення вартості й простоти використання цієї технології зробили її ефективним інструментом і трендом у багатьох різних сферах. Прикладом, засобом 3D-системи нового покоління CAREN. Ця революційна біомеханічна система віртуальної реальності розроблена для реабілітації військових і спортсменів, які отримали серйозні травми. Система спрямована на допомогу у відновленні ходьби, постави та рівновазі, рухового контролю, а також зменшенні білу, спричиненого різними травмами. Окрім об'єктивної стандартизованої клінічної оцінки ходи та балансу, CAREN створює повсякденне функціональне середовище для відновлення в складних, але безпечних умовах [8]. Підбираючи засоби за допомогою мотивуючих і складних вправ-ігор для ходи та рівноваги, учасників навчають у безпечному, але складному середовищі.

– Біологічний зворотній зв'язок є методикою, що дозволяє спортсменам та фітнес-ентузіастів контролювати фізіологічні процеси свого організму, такі як частота серцевих

скорочень, дихання та м'язову активність. За допомогою спеціальних пристроїв, які вимірюють ці показники, можливо отримувати миттєву інформацію про свій стан і навчитись регулювати стрес, контролювати рівень напруги та ефективно відновлюватися. Цей метод використовується для покращення загального стану організму та досягнення кращих результатів у тренуваннях [6].

Новітні технології та інновації у відновленні – це важлива складова сучасного спортивного процесу, яка дозволяє спортсменам та фітнес-ентузіастам ефективно відновлюватися після занять, зменшувати ризик травм і підвищувати продуктивність. Використання таких методів, як електроміостимуляція, кріотерапія, пневмокомпресія та інші, створюють умови для досягнення максимальних результатів у спортивній діяльності та підтримки здоров'я на належному рівні у фітнесі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Електроміостимуляція м'язів, органів і систем організму. URL: <http://tvoiezdorovia.com.ua/metodyka/elektromiostymulyatsiyaems> (дата звернення: 03.02.2020).
3. Показання і протипоказання до об'ємного пневмопресингу. URL: <https://surl.li/qhnbdi> (дата входу: 02.02.2025)
4. Попадюх Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 300 с.
5. Ткачук В.Г., Похолодчук Ю.Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту. Навч. посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010. 112 с.
6. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів : ЛДУФК, 2018. С. 203-206.
7. Чи можна використовувати електромасажер щодня? Думка експертів. URL: <https://surl.li/ettiak> (дата входу: 01.02.2025).
8. Blasco J., Igual-Camacho C., Blasco M., Antón-Antón V., Ortiz-Llueca L., Roig-Casa- sú s S. The efficacy of virtual reality tools for total knee replacement rehabilitation: A systematic review. *Physiother. Theory Pract.* 2021. № 37. P. 682-692.
9. Comerota A. J. Intermittent pneumatic compression: Physiologic and clinical basis to improve management of venous leg ulcers. *Journal of Vascular Surgery.* 2011. Vol. 53 iss. 4 (11 February). P. 1121-1129. DOI:10.1016/j.jvs.2010.08.059
10. Cryotherapy Cold Therapy for Pain Management. URL: <https://surl.li/wdzipji> (дата входу: 01.02.2025).

Наукова керівниця: старша викладачка Любимова Н. В.