

УДК 796

Терьохіна О. Л.¹, Терьохін Є. Ю.²

¹ канд. пед. наук, доц НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЯ І ВІДНОВЛЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Баскетбол відомий своєю високою енергоефективністю та інтенсивними фізичними навантаженнями. Гра вимагає від гравців постійних стрибків, різких рухів та інтенсивної боротьби за м'яч, що ставить підвищені вимоги до фізичної підготовки та стійкості організму.

Реабілітація та відновлення мають критичне значення для кар'єри баскетболіста, оскільки допомагають не лише зцілити травми, а й підготувати організм до повернення на ґрунт. Вони відіграють ключову роль у збереженні фізичної форми, психологічному відновленні та підтримці мотивації гравця під час періодів травматизму та відновлення.

Для баскетболістів доступні різні види реабілітації та відновлення. Фізична терапія, включаючи масаж, стимуляцію м'язів та розвиток координації, допомагає відновити м'язову силу та гнучкість. Фізіотерапія, також використовується для поліпшення функцій м'язів та суглобів. Крім того, психологічна підтримка та навчання технік стресового керування можуть допомогти баскетболістам подолати психологічні бар'єри.

Льодяні вани, сауни та крео-сауни для баскетболістів надзвичайно важливі в процесі реабілітації та відновлення. Льодяні вани сприяють зниженню запалення та болю, зменшуючи набряки та прискорюючи процес відновлення м'язів після навантажень. Сауни допомагають підвищити кровообіг, розслабити м'язи та вивести токсини з організму, що сприяє загальному відчуттю розслаблення та покращує фізичне самопочуття. Крео-сауни, як комбінація холоду і тепла, дозволяють покращити процес відновлення, стимулюючи кровообіг та зменшуючи запалення. Ці процедури є невід'ємною частиною комплексного підходу до реабілітації та відновлення баскетболістів, допомагаючи їм швидше повернутися до гри та досягти високих результатів.

Результати реабілітації і відновлення можуть бути вражаючими. Гравці, які проходять ефективну реабілітацію, зазвичай повертаються на ґрунт з покращеною фізичною формою та здатністю до виконання спортивних завдань. Вони можуть знову демонструвати високий рівень гри та продовжувати свою кар'єру у баскетболі.

У висновку підкреслю, що реабілітація та відновлення є невід'ємною частиною життя баскетболістів. Ці процеси допомагають зберегти та вдосконалити фізичну та психологічну форму гравців, забезпечуючи їх можливість продовжувати успішну кар'єру у цьому вимогливому спортивному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. В.М Кухарський. Спортивна реабілітація: навчальний посібник / В.М. Кухарський - Полтава, – № 4. – 152 с.
2. Н.П Петрик. Відновлення спортсменів: навчальний посібник / Н.П. Петрик. – Київ: 2014. – 216 с.
3. О.В Кужель Україна-2014: Спорт та реабілітація : навч. посібник: рек. МОНУ / О.В Кужель. – Київ : Основа, 2014. – 56 с.