

УДК: 796.34:796.015.6-057.87

Гальченко Л.В.¹, Єфіменко А.С.²

¹ доц. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»

ІНСТРУМЕНТИ ВІДНОВЛЕННЯ М'ЯЗІВ У СТУДЕНТІВ-КРОСМІНТОНІСТІВ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Актуальність. Кросмінтон – це вимогливий вид спорту, який потребує високого рівня фізичної підготовки. Студенти-кросмінтоністи зазвичай тренуються кілька разів на тиждень, що створює високе навантаження на м'язи. Інструмент відновлення м'язів – це будь-який засіб, метод або діяльність, яка допомагає м'язам відновитися після фізичного навантаження. Інструменти відновлення м'язів можуть бути різними і включати в себе: активний відпочинок та пасивний відпочинок.

Метою цього дослідження є дізнатися як правильно зменшити біль та запалення. Поліпшити кровообіг та лімфо-дренаж, прискорити регенерацію м'язових волокон, поліпшити гнучкість та рухливість., зменшити ризик травм, підвищити спортивну продуктивність.

Під впливом фізичних навантажень в організмі виникає втома, яка проявляється зменшенням сили і витривалості м'язів, погіршенням координації рухів і характеризується тимчасовим зниженням працездатності організму. Проблема втоми, її можливих негативних наслідків і їх корекції становить великий теоретичний інтерес для комплексу медико-біологічних

наук і має величезне практичне значення у спортивній діяльності людини. Провідною ланкою в розвитку втоми може стати будь-який орган та його функція, якщо виявиться невідповідність між рівнем фізичного навантаження та наявними функціональними резервами. Взаємодія між тренувальним навантаженням, подальшою втомою та адаптацією складна і може бути модульована (позитивно або негативно) стратегією фізіотерапевтичних процедур. Отже, вибір методів реабілітації є надзвичайно важливим для того, щоб спортсмен, виконуючи тренувальні навантаження, відчував себе впевнено, не стомленим, здоровим і в нього не було травм. Запальні процеси і відчуття болю, мікро-пошкодження (мікророзриви) м'язових волокон, які виникли під час виконання інтенсивних та тривалих фізичних вправ, призводять до розвитку місцевого запального процесу, що супроводжується больовими відчуттями та зниженням працездатності. Запальні процеси і відчуття болю є необхідними елементами адаптації до фізичного навантаження, які є пусковим механізмом активації стовбурових клітин м'язів та розвитку процесів регенерації [1].

Для зменшення відчуття втоми і зниження болю в м'язах після інтенсивних тренувань є такі методи: масаж, компресійні методи, компресійні вироби, занурення у воду, електростимуляцію, розтягування, протизапальні заходи, що опираються на впливи холоду, такі як кріотерапія або занурення в холодну воду, і активне відновлення [2].

Залежно від часу та контексту, ці втручання можуть бути спрямовані на центральні або периферичні механізми. Механізми, що є в основі сприятливих результатів реабілітації, можуть бути залежними від техніки. Однак більшість із них мають спільні процеси, які допомагають зменшити пошкодження м'язів, спричиненні фізичними навантаженнями, і запалення, позаяк ці процеси важливі в короткострокових і тривалих процесах відновлення. У реабілітації часто використовують контрастну терапію, яка містить по чергове використання ванн із теплою і холодною водою. У дослідженнях виявлено, що контрастна терапія водою має значний вплив на біль у м'язах [3].

Інструменти відновлення м'язів у студентів-кросмінтоністів після фізичних навантажень: активний відпочинок – легка аеробна активність: після інтенсивного тренування кросмінтоністам рекомендуються легка аеробна активність, наприклад, повільна ходьба, плавання або їзда на велосипеді, щоб покращити кровообіг і вивести молочну кислоту з м'язів; Розтяжка: виконання вправ на розтяжку після тренування, щоб поліпшити гнучкість м'язів, зменшити ризик спазм та покращити рухливість зменшити ризик спазмів суглобів. Пасивний відпочинок: не менше 8 годин сну на добу – це основа для відновлення м'язів. Масаж: масаж допомагає покращити кровообіг, зняти напругу в м'язах та розслабити тіло. Тепла ванна: тепла

ванна з додаванням морської солі або ефірних олій допомагає розслабити м'язи, зняти напругу та покращити сон. Кріотерапія: кріотерапія – це короткочасне перебування в камері з низькою температурою, що сприяє зниженню запалення, зменшенню болю та прискоренню процесу відновлення м'язів. Харчування: збільшити споживання білка в раціоні після тренування, щоб прискорити синтез білка та регенерацію м'язів; достатня кількість вуглеводів (особливо складних) – це енергія для відновлення м'язів; пийте багато води, щоб збалансувати водний баланс і покращити кровообіг. Правильне відновлення м'язів – це запорука успішного тренування і запобігання травмам [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабак С. Фізіологічні та біохімічні механізми розвитку втоми при фізичних навантаженнях. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 17–24.
2. Гузій О. В., Романчук О. П. До питання оцінки змін фізичного стану спортсменів за впливу тренувань різної спрямованості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2015. С. 52–59.
3. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
4. Шевець В. П., Логвиненко Д. В. Сучасні методи постанавтажувального відновлення спортсменів. *Сучасні технології в оздоровчій діяльності: матеріали Всеукр. наук.-метод. конф.. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка»* 2023. С. 222–226.