

# ГІДРОТЕРАПІЯ ЯК МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

*Стафійчук М. М.*

*Вінницький центр відновлення хребта «Аксіс +»*

**Анотація.** У статті охарактеризовано основні види гідротерапії. Проаналізовано погляди зарубіжних та вітчизняних учених на засоби відновлення спортсменів. Охарактеризовано вплив водних процедур на відновлення спортсменів після фізичних навантажень.

**Ключові слова:** гідротерапія, спортсмени, засоби відновлення.

**Постановка проблеми.** В умовах підготовки кваліфікованих спортсменів особливого значення набувають повноцінне відновлення і використання різних методів його стимулювання [1]. Як зазначають тренери та спортсмени, насамперед, підвищується потреба у засобах і методах, які б забезпечували якісне відновлення спортсмена після інтенсивних навантажень та змагань.

Поряд з основними педагогічними та психологічними засобами відновлення широкого поширення набули і медико-біологічні, зокрема гідротерапія.

Основу дії гідротерапевтичних процедур на організм становить поєднання різних по силі температурно-го і механічного подразників, взаємообумовлюючих і взаємодоповнюючих один одного. Вони здавна застосовуються людиною і є випробуваним методом лікування та профілактики багатьох захворювань, а також способом відновлення і загартування організму.

**Мета дослідження** – охарактеризувати гідротерапію, як метод відновлення спортсменів після фізичних навантажень.

**Методи дослідження** – аналіз науково – методичної літератури.

**Результати дослідження.** Відновлення – біологічне «зрівноважування» організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м'язової

та інтелектуальної роботи. Це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів. Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновлювальні процеси в організмі.

Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення.

Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій.

Особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні. Рациональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів.

Як зазначають науковці, гідротерапія — метод, який активно використовують спортсмени різного рівня та у різних країнах світу [2, 3].

До гідропроцедур належать: гарячі, холодні, контрастні душі, різні типи ванн, сауни, лазні тощо (табл. 1).

*Таблиця 1*

### **Різновиди гідропроцедур**

<b>Гідропроцедури (теплові, холодні, контрастні)</b>		
<b>ЛАЗНЯ</b>	<b>ДУШ</b>	<b>ВАННА</b>
Сухо-повітряна, сухо-парна, водяна	Гарячий, каскадний, контрастний, теплий, душ Шарко	Ароматична, гігієнічна, вібраційна, Гіпертермічна, киснева, перлинна, прохолодна, сірко-воднева, хвойна, сольова, холодна, електровібраційна

Одним із факторів впливу гідропроцедур є тепло, під час якого поліпшується обмін речовин і кровообіг, збільшується частота серцевих скорочень. Так, гарячі

ванни для ніг (до колін) поліпшують кровообіг у гомілках у 6–7 разів, тиск в артеріях підвищується у 4 рази. Тепло має болезаспокійливу та знеболювальну дію, знижує тонус м'язів, позитивно впливає на роботу імунної, ендокринної, кишково-шлункової та видільної систем.

Холодові процедури стримують розвиток гострих запальних процесів, тренують систему терморегуляції, загартовують організм. Короткотривала дія холоду посилює, а довготривала – знижує збудливість периферійної і центральної нервової системи, інтенсифікує процеси обміну в організмі, знижує частоту серцевих скорочень.

Компреси із льоду застосовують для збереження високої фізичної працездатності та відтермінування настання втоми. Під дією холоду судини спочатку звужуються, а потім розширюються, що поліпшує кровообіг у тканинах та органах.

Перед гідротерапією спочатку вивчають нервово-м'язову систему спортсмена. Шляхом пальпації визначають спазми й ущільнення у м'язах, виявляють ділянки локалізації болю. У таких ділянках порушений кровообіг та є гіпоксія. Послідовне використання холоду і тепла ефективно лікує травми та болі у м'язах, а також сприяє відновленню. Вранці переважно роблять холодіві процедури (впродовж 5–10 хв.), увечері – теплові (15–20 хв).

Надзвичайно позитивно на процес відновлення спортсмена після фізичних навантажень впливають холодіві процедури (або навіть і кріопроцедури) та контрастна водна терапія. Деякі вчені (Tessitore A., 2008) стверджують, що такі процедури значно ефективніші, ніж пасивний відпочинок чи теплові водні процедури. Так, для ефективного відновлення велосипедистів пропонується впродовж п'яти днів використовувати холодні ванни (+15°C, 14 хв.) або контрастні ванни (+38°C/ +15°C, 14 хв.).

Після навантажень різного спрямування, учені Італії, США, Австралії, вивчають вплив холодних і конт-

растних ванн [5–7]. Їх найчастіше використовують велосипедисти, футболісти, гравці регбі у період відновлення та після змагань. Для цього спортсмени занурюються до лінії spina iliaca anterior superior (верхні ості клубових костей) спочатку у ванну із холодною водою (+8–+10°C або 12°C, 1 хв.), потім – із теплою (кімнатної температури або +38°C, або +40–+42°C, 2–9 хв.). Можна також після інтенсивних тренувань поєднувати холодні ванни (+5°C) з активним відпочинком. Припускають, що занурення у холодну воду після тренувань і активного відпочинку стабілізує рівень креатинкінази і пришвидшує відновлення [4].

Лазня – ефективний засіб боротьби із втомою після важкої розумової і фізичної праці, вона поліпшує самопочуття, підвищує працездатність, запобігає застудним та деяким іншим захворюванням. Лазню використовують для акліматизації при підвищеній вологості чи високій температурі повітря, для прискорення відновних процесів після інтенсивного навантаження, а також для підготовки м'язів, суглобів і всього організму до фізичних навантажень.

Різні типи ванн, залежно від температури та складу води, дозволяють вибірково впливати на організм спортсмена, стимулювати відновлювальні процеси після різних типів навантаження [2].

Душ – один з ефективних методів гідротерапії. Його фізіологічна дія залежить від сили механічного подразнення і відхилення температури води від так званої індиферентної (+34–+36°C). Після ранкової гімнастики використовують короткотривалий (30–60 с) холодний або гарячий душ, що освіжає та збуджує. Після тренування, увечері перед сном приймають теплий душ, який діє заспокійливо [3].

**Висновки.** Отже, в системі підготовки спортсменів важливими є медико-біологічні засоби відновлення, зокрема гідротерапія, яка по-різному впливає на організм спортсменів.

### **Список літературних джерел**

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 143 с.
2. Марков Г. В. Система восстановления и повышения работоспособности в спорте высших достижений: метод. пособ. / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 52 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Banfi J. Effects of cold-water immersion of legs after training session on serum creatine kinase concentrations in rugby players / G. Banfi, G. Melegati, P. Valentini // Br. J. Sports Med. – 2007. – V. 41. – P. 339
5. Burke L. Dietary supplements and nutritional ergogenic aids in sport / L. Burke, B. Desbrow, M. Minehan // Clinical Sports Nutrition / edited by L. Burke, V. Deakin.– McGraw-Hill, Sydney, Australia, 2000. – P. 455–553.
6. Effectiveness of active versus passive recovery strategies after futsal games / A. Tessitore, R. Meeusen, R. Pagano [et al.] // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2008. – V. 22. – P. 1402–1412.
7. Viru A. Biochemical Monitoring of Sport Training / A. Viru. – Human Kinetics Publishers, 2001. – 300 p.