

Сальникова Світлана

<https://orcid.org/0000-0003-4675-6105>

ResearcherID AAF-6739-2021

Scopus-Author ID 57200179928

Кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету
(м. Вінниця, Україна) E-mail: aqvasveta@ukr.net

Головкіна Вікторія

<https://orcid.org/0000-0001-9912-7754>

ResearcherID AAD-1824-2021

Scopus-Author ID 57226238089

Доктор філософії зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
(м. Вінниця, Україна) E-mail: akoavita72@gmail.com

Газаєв Валерій

<https://orcid.org/0000-0001-8702-0300>

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного
(м. Запоріжжя, Україна) E-mail: valerii.hazaiev@tsatu.edu.ua

Прус Надія

<https://orcid.org/0000-0002-9534-9138>

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
(м. Київ, Україна) E-mail: prus.nadiya@gmail.com

ВИЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті висвітлено актуальність використання ефективних засобів відновлення у процесі занять фізичними вправами в контексті сучасної фізичної культури та спорту. Відновлення після фізичних навантажень розглядається як ключова складова навчально-тренувального процесу, що впливає на запобігання травмам, збереження здоров'я, підвищення ефективності тренувань і спортивних результатів. Метою дослідження було виявити найбільш популярні засоби відновлення та оцінити рівень обізнаності щодо їх використання серед студентів, спортсменів, тренерів і фітнес-ентузіастів. У дослідженні використано кількісні методи, зокрема онлайн-анкетування (n=137). Отримані результати засвідчили, що найчастіше застосовуються активне відновлення, масаж, теплові процедури та харчові добавки. З'ясовано, що новітні технології (електростимуляція, пневмокомпресія тощо) залишаються маловідомими широкому колу практиків. Актуалізовано потребу в подальшому інформуванні й науково-методичному супроводі впровадження сучасних засобів відновлення у фізичну культуру, фітнес і спорт.

Мета дослідження. Визначити, засобом анкетування, популярні засоби відновлення у процесі занять фізичними вправами серед спортсменів, студентів, тренерів і фітнес-ентузіастів, а також дослідити їхній досвід, ефективність і рівень використання сучасних відновлювальних технологій.

Методологія дослідження. У дослідженні застосовано кількісні методи, зокрема онлайн-анкетування (n=137) серед спортсменів і фітнес-ентузіастів. Аналізувалися частота, типи та ефективність застосування методів відновлення після фізичних навантажень. Використано описову статистику для інтерпретації результатів.

Наукова новизна. Уточнено актуальні практики відновлення у сфері фізичної культури та спорту, зокрема серед здобувачів вищої освіти і практиків. Виявлено прогалини у використанні інноваційних технологій відновлення, що дозволяє визначити напрями подальшого наукового пошуку та вдосконалення тренувального процесу.

Висновки. Відновлення є важливою складовою спортивного тренувального процесу. Результати анкетування підтверджують високу ефективність традиційних методів (активне відновлення, масаж, харчування), однак використання новітніх засобів (електростимуляція, кріотерапія) залишається низьким. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення впровадження інновацій у щоденну практику тренерів і спортсменів.

Ключові слова: відновлення, фізичне навантаження, фітнес, спорт, активне відновлення, масаж, харчування, сон, ментальні техніки, інноваційні методи, ефективність, анкетування.

Вступ. У сучасному спорті та фітнесі значну увагу приділяють не лише навчально-тренувальному процесу, а й ефективному відновленню після фізичних навантажень [1, 6]. 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 осіб, які активно займаються фітнесом все ще нехтують ним або не використовують належні методи для оптимізації цього процесу [5; 9]. Також, у деяких випадках, відсутній достатній рівень інформації щодо ефективності різних засобів відновлення [11]. Отже, важливо актуалізувати знання про ці методи, що стануть в нагоді для тренерів та осіб, які активно займаються фітнесом у навчально-тренувальному процесі.

Засоби відновлення в спорті та фітнесі є ключовими для зменшення ризику травм, покращення результатів тренувань і підтримки оптимального стану здоров'я спортсменів та осіб, які активно займаються фітнесом. Ці засоби охоплюють широкий спектр методик і технологій, спрямованих на відновлення фізичних сил, покращення кровообігу, зменшення м'язових болів і запалень, а також на загальне поліпшення самопочуття. Найпоширенішими відомими методами, що застосовуються для відновлення в спорті та фітнесі є активне відновлення включає легкі фізичні вправи, які допомагають організму відновити сили, не навантажуючи його. А це: легка пробіжка, велотренування або плавання. Дослідження та досвід [7; 10] показують, що активне відновлення сприяє:

- Покращенню кровообігу, що допомагає швидше видаляти токсини з організму.
- Зниженню м'язової жорсткості.
- Покращенню рухливості після важких тренувань [1, 43].

Активне відновлення сприяє більш швидкому зменшенню рівня молочної кислоти в м'язах, що є важливим аспектом відновлення після інтенсивних тренувань.

З популярних методів відновлення слід виділити масаж, який зможе зменшити м'язові болі, покращити гнучкість та зняти напругу. Основні види масажу, які використовуються для відновлення:

- Глибокий тканинний масаж: допомагає при хронічних болях і м'язових спазмах.
- Спортивний масаж: знижує рівень втоми та запалення в м'язах.

– Лімфодренажний масаж: покращує кровообіг та лімфообіг, що сприяє очищенню організму від токсинів [2; 4; 8].

Також відомі такі метод, як теплова терапія, активно застосовуються для відновлення після спортивних навантажень, прикладом: гарячі ванни або застосування гарячих компресів) сприяє розслабленню м'язів та поліпшенню кровообігу.

Харчування відіграє важливу роль у процесі відновлення. Адже споживання необхідних макро- та мікроелементів дозволяє організму швидше відновлюватися після навантажень. Відтак, це позначається через розуміння, що:

- Білки: важливі для відновлення м'язових тканин після фізичних навантажень.
- Вуглеводи: відновлюють запаси енергії в організмі.
- Омега-3 жирні кислоти: допомагають зменшити запалення.
- Вітаміни та мінерали: важливі для загального стану здоров'я та підтримки імунної системи [2; 4].

Ментальні техніки, такі як медитація, йога та глибоке дихання, також допомагають відновлювати сили. Вони сприяють зниженню стресу, покращенню психологічного стану, а також допомагають м'язам розслабитись після інтенсивних тренувань [1; 8].

Сон є критичним елементом відновлення в спорті. Протягом сну організм проводить відновлення клітин, знижує рівень запалення і зміцнює імунну систему. Дослідження показують, що недостатня кількість сну негативно впливає на фізичну працездатність та відновлення після тренувань. Оптимальна тривалість сну для спортсменів становить 7-9 годин на добу.

З розвитком технологій з'являються нові засоби для відновлення, такі як пневматичні масажні пристрої (наприклад, компресійні чохла для ніг), персональні відновлювальні апарати для електростимуляції, тощо.

Мета дослідження. Визначити, засобом анкетування, популярні засоби відновлення у процесі занять фізичними вправами серед спортсменів, студентів, тренерів і фітнес-ентузіастів, а також дослідити їхній досвід, ефективність і рівень використання сучасних відновлювальних технологій.

Методологія дослідження. У дослідженні застосовано кількісні методи, зокрема онлайн-анкетування (n=137) серед спортсменів і фітнес-ентузіастів. Використано описову статистику для інтерпретації результатів.

Наукова новизна. Уточнено актуальні практики відновлення у сфері фізичної культури і спорту, зокрема серед здобувачів вищої освіти та практиків. Виявлено прогалини у використанні технологій відновлення, що дозволяє намітити напрями подальшого пошуку та вдосконалення тренувального процесу.

Результати. Проводячи роботу з аналізу питання для кращого розуміння ролі відновлення у процесі занять фізичними вправами і зменшенні ризику травм, що у свою чергу забезпечить основу для створення більш ефективних відновлювальних програм для різних категорій людей нами проведено анкетування серед числа здобувачів освіти, спортсменів, викладачів-тренерів: Вінницького торговельно-економічного інституту Державного торговельно-економічного університету та Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського м. Вінниця, Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного м. Запоріжжя та Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» м. Київ (n=137).

Серед числа опитаних: 72,7 % – студентів спеціальності А7 Фізична культура і спорт, 21,4 % – спортсменів (з числа спортсменів командних видів спорту – 17,3 % та 31,6 % – індивідуальних видів спорту), 4,1 % – фітнес-ентузіастів і 2 % – тренерів (рис. 1).

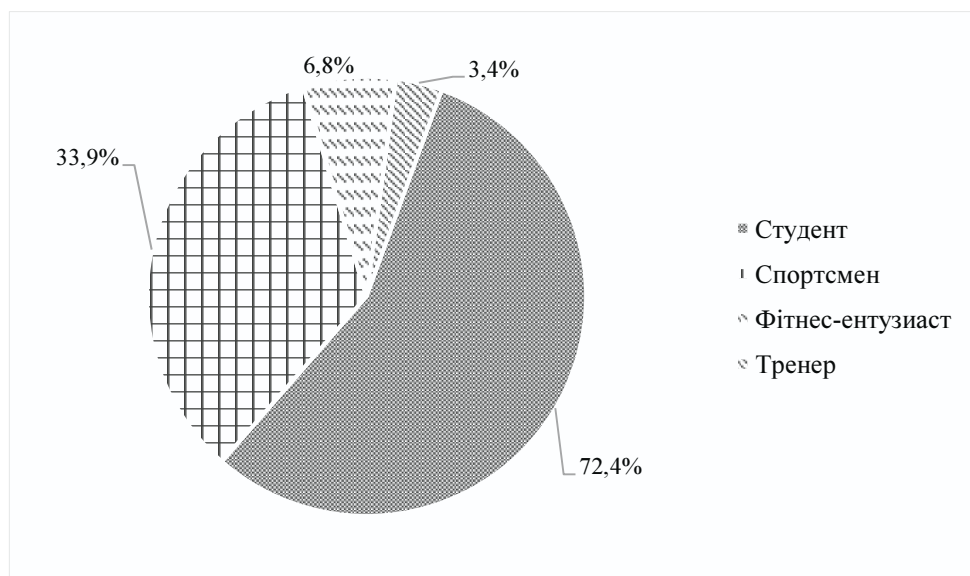


Рис. 1. Ролі учасників опитування

За рівнем активності серед контингенту опитаних: 5,1 % мають початковий (новачок) рівень; 22 % – середній; 42,4 % – достатній, 22 % – просунутий; 8,5 % – професіонал (рис. 2).

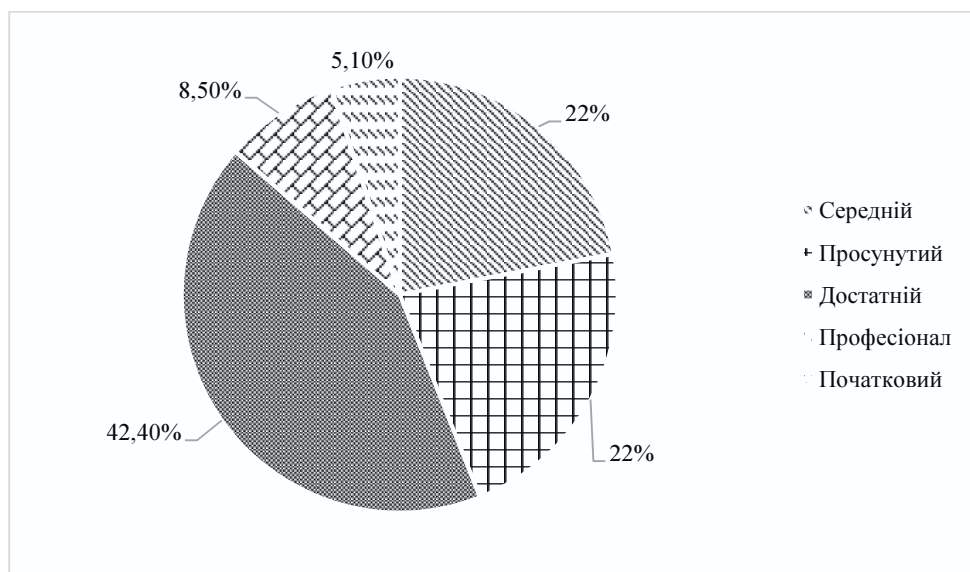


Рис. 2. Рівень активності

Серед популярних методів відновлення використовують: 52,5 % – активне відновлення (легкі фізичні вправи); 23,7 % – масаж (спортивний, глибокий тканинний тощо); 16,9 % – холодні процедури (кріотерапія, холодні ванни); 37,3 % – теплові процедури (гарячі ванни, інфрачервоні сауни); 3,4 % – електростимуляція м'язів; 39 % – харчові добавки для відновлення; 10,2 % – йога/медитація; 27,1 % – інші методи (рис. 3).

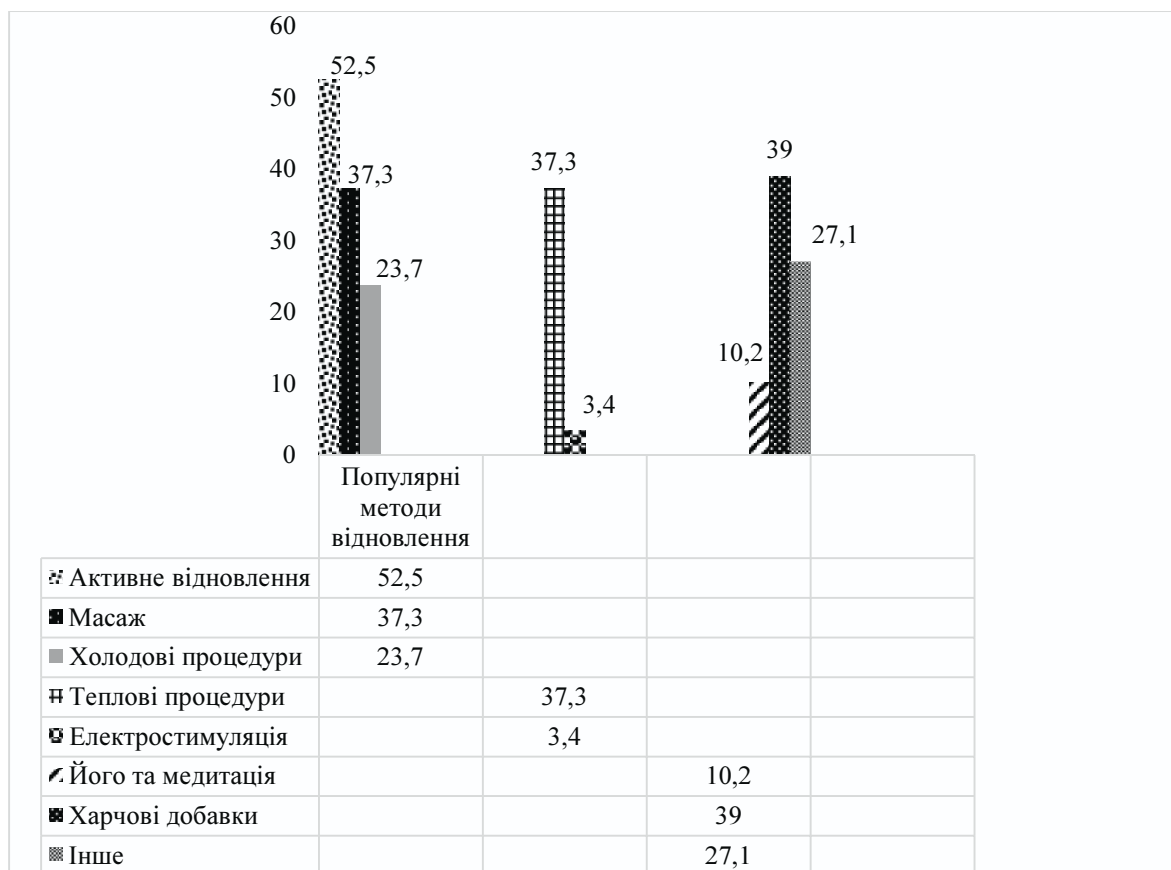


Рис. 3. Актуальні методи відновлення

На питання: «Який метод відновлення ви вважаєте найбільш ефективним для себе/ваших підопічних?» отримано наступні відповіді: 20,3 % – активне відновлення; 25,4 % – масаж; 10,2 % – холодні процедури; 15,3 % – теплові процедури; 1,7 % – електростимуляція м'язів; 15,3 % – харчові добавки для відновлення; 3,4 % – йога/медитація; інші методи.

За регулярністю використання методів відновлення після тренувань у контингенті опитаних виявлено: 47,5 % – після кожного тренування, 30,5 % – раз на тиждень; 10,2 % – 1 раз на 2 тижні, 3,4 % – лише після особливо інтенсивних тренувань; 8,5 % – дуже рідко або ніколи.

За власним оцінювання впливу використання методів відновлення на продуктивність/ефективність тренувань отримано наступні результати: 51,9 % – дуже позитивний; 36,5 % – помірно позитивний; 9,6 % – нейтральний; 9,1 % – негативно (рис. 4).

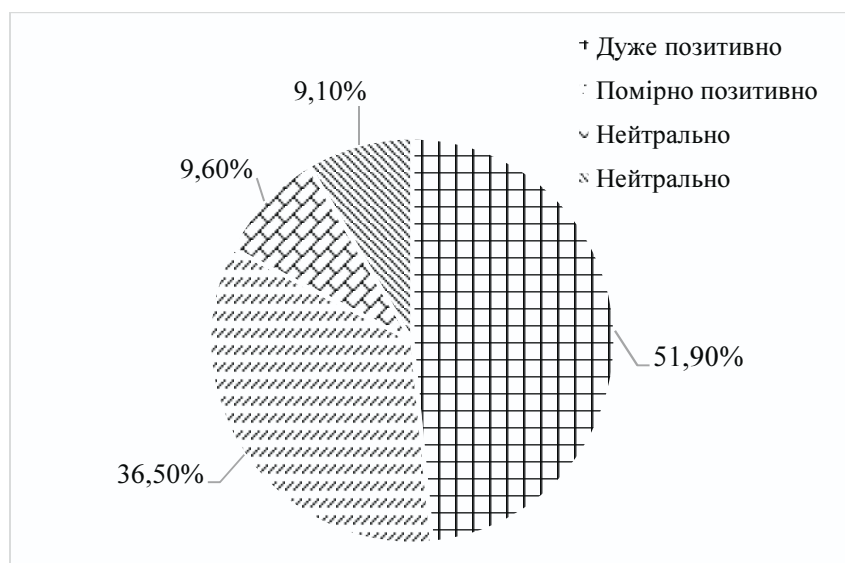


Рис. 4. Самооцінювання впливу використання методів відновлення

Стосовно полегшення або зменшення болю/напруги в м'язах після використання методів відновлення опитувані відповіли: 57,7 % – отримали значне полегшення; 38,5 % – незначне полегшення; 3,8 % – не відчувають різниці.

Отже, за даними проведеного анкетування уточнено та актуалізовано, що 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.

У ході опитування виявлено, що новітні методи відновлення використовують у малій кількості. Адже новітні технології та інновації у відновленні – це важлива складова навчально-тренувального процесу, яка дозволить спортсменам та фітнес-ентузіастам ефективно відновлюватися після занять, зменшувати ризик травм і підвищувати продуктивність. Використання таких методів, як електро-міостимуляція, кріотерапія, пневмокомпресія та інших, створюються умови для досягнення максимальних результатів у спортивній діяльності та підтримки здоров'я на належному рівні. Ознайомлення з даними методами стане нашими подальшими цілями роботи.

Висновки. Відновлення після фізичних навантажень є критично важливою складовою навчально-тренувального процесу у спорті та фітнесі, яка впливає на збереження здоров'я, запобігання травмам та підвищення ефективності тренувань. Серед найпопулярніших засобів відновлення респонденти виділяють активне відновлення, масаж, теплові процедури та харчові добавки. Рівень використання сучасних інноваційних засобів відновлення, таких як електростимуляція чи пневмокомпресія, залишається низьким, що свідчить про обмежену інформованість або доступність. Позитивний вплив методів відновлення на зменшення болю та напруги в м'язах, а також на ефективність тренувань підтверджено більшістю опитаних.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні ефективності конкретних інноваційних методів відновлення у різних вікових та функціональних групах спортсменів.

Порівняльний аналіз впливу традиційних та інноваційних методів відновлення на функціональні показники організму та вивчення економічної доцільності впровадження новітніх засобів відновлення в умовах масового спорту та фітнесу.

References

- Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф, Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
Beliak, Yu., Hrybovska, I., Muzyka, F., Ivanochko, V., Chekhovska, L. (2018). *Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navchalnyi posibnyk* [Theoretical and methodological foundations of health fitness: a study guide]. Lviv, Ukraine: LDUFK. 208. [in Ukrainian].
- Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир. 2013. 32 с.
Hryban, H. P., Tkachenko, P. P. (2013). *Vidnovlennia ta stymuliatsiia pratsezdatnosti hyrovovykiv: metod. Rekomendatsii* [Restoring and stimulating the performance of kettlebells: a method. recommendations]. Zhytomyr, Ukraine. 32. [in Ukrainian].
- Журавльов С., Михайленко В., Хоружева Л., Юнак В. Відновлення і релаксація організму після фізичного навантаження в спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, №5 (178). С.80–83. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).16) (дата звернення: 29.05.2025)
Zhuravlov, S., Mykhailenko, V., Khoruzheva, L., Yunak, V. (2024). *Vidnovlennia i relaksatsiia orhanizmu pislia fizychnoho navantazhennia v sporti* [Recovery and relaxation of the body after physical exertion in sports]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova – Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University*. 5. 5 (178). 80–83. Retrieved from: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).16) [in Ukrainian].
- Коваленко Є. В., Гужуман Л.А. Міофасціальний реліз як засіб відновлення після інтенсивного фізичного навантаження. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Дніпро: Вид-во «Нова ідеологія», 2019. С. 88–91.
Kovalenko, Ye. V. Huzhuman, L. A. (2019). *Miofastsialnyi reliz yak zasib vidnovlennia pislia intensyvnoho fizychnoho navantazhennia* [Myofascial release as a means of recovery after intense physical activity]. *Materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. – Materials of the All-Ukrainian science and practice conference*. Dnipro, Ukraine: Vyd-vo «Nova ideolohiia». 88–91. [in Ukrainian].
- Маленюк Т. В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті: навчальний посібник (електронне видання). Кропивницький: Видавець Лисенко В. Ф., 2023. 182 с.
Maleniuk, T. V. (2023). *Vidnovliuvialni zasoby pratsezdatnosti u fizychnii kulturi ta sporti: navchalnyi posibnyk (elektronne vydannia)* [Restorative means of performance in physical culture and sports: a study guide (electronic edition)]. Kropyvnytskyi, Ukraine: Vydavets Lysenko V. F. 182. [in Ukrainian].

6. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: Монографія. Львів: ЛДУФК. 2011. 204 с.
Pavlova, Yu., Vynohradskyi, B. (2011). Vidnovlennia u sporti: Monohrafiia [Rehabilitation in sports: Monograph]. Lviv, Ukraine: LDUFK. 204. [in Ukrainian].
7. Паришкура Ю., Дуборез А. Актуалізація засобів відновлення у спорті та фітнесі. *Збірник статей Міжнародної науково-практичної конференції*. Херсон-Кропивницький: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С, 2025. С. 321–329.
Paryshkura, Yu., Duborez, A. (2025). Aktualizatsiia zasobiv vidnovlennia u sporti ta fitnesi [Update of means of recovery in sports and fitness]. *Zbirnyk statei Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii – Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference*. Kherson-Kropyvnytskyi, Ukraine: Knyzhkove vyd-vo FOP Vyshemyrskyi V. S. 321–329. [in Ukrainian].
8. Попадюх Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2017. 300 с.
Popadiukh, Yu. A. (2017). Suchasni kompiuteryzovani komplekxy ta systemy u tekhnolohiiakh fizychnoi reabilitatsii : navch. posib. [Modern computerized complexes and systems in physical rehabilitation technologies: training manual]. Kyiv, Ukraine: Tsentri uchbovoi literatury. 300. [in Ukrainian].
9. Ткачук В. Г., Похолєнчук Ю. Т. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. 112 с.
Tkachuk, V. H., Pokholenchuk, Yu. T. (2010). Zahalni osnovy fiziologii fizychnoi kultury i sportu. Navchalnyi posibnyk [General basics of the physiology of physical culture and sports. Study guide.]. Kyiv, Ukraine: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. 112. [in Ukrainian].
10. 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.
Chekhovska, M. (2018). Reabilitatsiyni fitnes: sutnist i perspektyvy rozvytku [Rehabilitation fitness: essence and development prospects]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia: materialy Khl Mizhnar. nauk. prakt. konf. – Rehabilitation fitness: essence and development prospects. Problems of intensification of recreational and health activities of the population: materials of the 11th International science and practice conf.* Lviv, Ukraine: LDUFK. 203–206. [in Ukrainian].
11. Comerota, A. J. (2011). Intermittent pneumatic compression: Physiologic and clinical basis to improve management of venous leg ulcers. *Journal of Vascular Surgery*. 53. 4 (11 February). 1121–1129. DOI: 10.1016/j.jvs.2010.08.059 [in English]/

Salnykova Svitlana

<https://orcid.org/0000-0003-4675-6105>

ResearcherID AAF-6739-2021

Scopus-Author ID 57200179928

Candidate of sciences in Physical Education and Sports, Associate professor,
Head of the Department of Physical Education and Sports,
Vinnytsia institute of trade and economics of
State University of Trade & Economics
(Vinnytsia, Ukraine) E-mail: aqvasveta@ukr.net

Holovkina Viktoriia

<https://orcid.org/0000-0001-9912-7754>

ResearcherID AAD-1824-2021

Scopus-Author ID 57226238089

Doctor of Philosophy in specialty 017 Physical culture and sport,
Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education,
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University
(Vinnytsia, Ukraine) E-mail: akovavita72@gmail.com

Hazaiev Valerii

<https://orcid.org/0000-0001-8702-0300>

Senior lecturer of the Department of Health and Sports,
Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological University
(Zaporizhzhia, Ukraine) E-mail: valerii.hazaiev@tsatu.edu.ua

Prus Nadiia

<https://orcid.org/0000-0002-9534-9138>

Senior lecturer of the Department of Health and Sports Technologies,
National Technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky»
(Kyiv, Ukraine) E-mail: prus.nadiy@gmail.com

DETERMINING RECOVERY METHODS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISE

The article highlights the relevance of using effective recovery tools in physical exercise routines within the framework of modern physical culture and sport. Post-exercise recovery is considered a key component of the training process that contributes to injury prevention, health maintenance, improved training efficiency, and better sports performance. The aim of the study was to identify the most popular recovery methods and assess awareness of their use among students, athletes, coaches, and fitness enthusiasts. The research applied quantitative methods, including an online survey (n=137). The results showed that active recovery, massage, thermal procedures, and nutritional supplements are the most frequently used. It was found that modern technologies such as electrostimulation and pneumatic compression remain little known among the broader population of practitioners. The findings emphasize the need for further education and scientific-methodological support in implementing modern recovery practices into physical culture, fitness, and sport.

Purpose of the Study. To identify, through a questionnaire survey, the most commonly used recovery methods during physical training among athletes, students, coaches, and fitness enthusiasts, and to assess their experience, perceived effectiveness, and the extent of utilization of modern recovery technologies.

Methodology. Quantitative methods were applied in the study, including an online survey (n=137) conducted among athletes and fitness enthusiasts. The frequency, types, and effectiveness of post-exercise recovery methods were analyzed using descriptive statistics.

Scientific Novelty. The study refines current recovery practices within physical culture and sports, particularly among university students and practitioners. It reveals a lack of utilization of innovative recovery technologies, establishing a foundation for further scientific inquiry and optimization of the training process.

Conclusions. Recovery is a crucial component of the sports training process. The survey results confirm the high effectiveness of traditional methods (active recovery, massage, nutrition), while the use of innovative techniques (electrostimulation, cryotherapy) remains limited. Future research should focus on the integration of innovative recovery tools into the daily routines of coaches and athletes.

Keywords: recovery, physical load, fitness, sport, active recovery, massage, nutrition, sleep, mental techniques, innovative methods, effectiveness, survey.

Стаття надійшла до редакції 31.05.2025 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Колумбет О. М.