УДК 796.015.1:615.825
Омок Г.А.[1], Шуба Л.В.[2], Шуба В.В.[3], Сердюков А.С.[4]
[1] канд. пед. наук, доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. пед. наук, доц., доц. каф. управління фізичною культурою та спортом, НУ «Запорізька політехніка»
[3] канд. пед. наук, доц., Український державний університет науки і технологій
[4] студ., НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ТА МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. *Нами розглянуто сучасні концепції та методи відновлення функціонального стану спортсменів у системі спортивної підготовки. Проаналізовано основні напрями відновлювальних заходів, їх фізіологічне обґрунтування та ефективність застосування. Висвітлено значення комплексного підходу до відновлення, що включає педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби. Окреслено роль інноваційних технологій у підвищенні працездатності та зниженні ризику травматизму.*

Ключові слова: *психологічна підготовка, висококваліфіковані спортсмени, змагальний стрес, емоційна саморегуляція, стресостійкість, спортивна діяльність*

Abstract. *This study examines modern concepts and methods for restoring athletes' functional state within the sports training system. Key directions of recovery interventions, their physiological rationale, and effectiveness are analyzed. The importance of a comprehensive approach – including pedagogical, medical-biological, and psychological measures – is highlighted. The role of innovative technologies in enhancing performance and reducing*

injury risk is outlined.

Key words: *psychological preparation, highly qualified athletes, competitive stress, emotional self-regulation, stress resistance, sports activity*

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується значною інтенсивністю фізичних і психоемоційних навантажень, що обумовлює суттєве напруження адаптаційних механізмів організму спортсменів. Збільшення обсягів і щільності тренувальної діяльності, інтенсифікація змагального процесу та скорочення інтервалів між стартами актуалізують необхідність упровадження науково обґрунтованих стратегій оптимізації відновлювальних процесів.

Відновлення функціонального стану спортсменів є одним із визначальних чинників забезпечення стабільної високої працездатності, профілактики перевтоми, синдрому перетренованості та зниження ризику спортивного травматизму. У зв'язку з цим особливої значущості набуває системний аналіз сучасних концептуальних підходів і практичних методів відновлення, що застосовуються в структурі багаторічної спортивної підготовки. Процеси відновлення у спорті розглядаються як багатокомпонентний фізіологічний, психологічний і біохімічний механізм, спрямований на відновлення порушеного гомеостазу після впливу фізичних навантажень. Основним завданням відновлення є повернення функціональних показників організму до вихідного рівня або створення передумов для їх подальшого підвищення в межах адаптаційних можливостей.

Відновлювальні процеси мають безперервний та фазовий характер і включають термінове, відставлене та довготривале відновлення. Раціональна організація відновлювальних заходів забезпечує оптимізацію тренувального процесу, сприяє ефективнішому використанню адаптаційних резервів та підвищенню спортивної результативності.

Сучасні концепції відновлення базуються на принципах системності, індивідуалізації, комплексності та доказовості. Провідне місце серед них займає концепція комплексного відновлення, яка передбачає інтеграцію педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів у єдину функціональну систему.

Важливу роль відіграє адаптаційно-регуляторний підхід, сутність якого полягає в активізації природних механізмів саморегуляції та адаптації організму шляхом дозованого застосування відновлювальних чинників, спрямованих на оптимізацію функціонального стану та підвищення толерантності до навантажень.

Сучасна спортивна наука активно впроваджує інноваційні технології відновлення, зокрема кріотерапію, пресотерапію,

електростимуляцію, методи гіпоксичного тренування, які сприяють інтенсифікації регенераційних процесів, зменшенню м'язової втоми та прискоренню відновлення працездатності.

Окрему увагу приділяють концепції психофізіологічного відновлення, спрямованої на нормалізацію психоемоційного стану спортсменів, зниження рівня стресу, стабілізацію вегетативних функцій та покращення якості сну.

Методи відновлення умовно поділяють на три основні групи:

1. Педагогічні методи передбачають раціональну організацію тренувального процесу, оптимальне чергування навантаження і відпочинку, варіативність засобів підготовки та науково обґрунтоване планування мікро-, мезо- і макроциклів. Раціональна періодизація тренувань сприяє профілактиці перевтоми, підтриманню високого рівня працездатності та забезпечує оптимальні умови для адаптації. Значне місце відводиться активному відновленню, яке реалізується за допомогою легких аеробних навантажень, вправ на гнучкість і координацію, а також рухливих ігор.

2. Медико-біологічні методи включають спортивний масаж, гідротерапію, фізіотерапевтичні процедури, термічні впливи, фармакологічний супровід, раціональне харчування та оптимізацію водно-електролітного балансу. Застосування масажу сприяє покращенню мікроциркуляції, прискоренню елімінації метаболітів і зниженню м'язового напруження. Гідротерапевтичні процедури позитивно впливають на серцево-судинну та нервову системи, нормалізують тонус м'язів і загальний функціональний стан організму. Вагоме значення має збалансоване харчування, що забезпечує відновлення енергетичних ресурсів і структурних компонентів тканин, а також застосування функціональних продуктів і нутріцевтиків.

3. Психологічні методи спрямовані на стабілізацію емоційного стану, підвищення мотиваційної спрямованості, зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги. До них належать методи аутогенного тренування, релаксаційні та дихальні вправи, музикотерапія, а також психорегуляційні технології, що сприяють формуванню стійкості до стресових факторів змагальної діяльності.

Сучасні підходи до організації відновлення передбачають індивідуалізований підбір засобів і методів з урахуванням вікових, статевих, морфофункціональних, психофізіологічних характеристик спортсменів, а також специфіки виду спорту та рівня спортивної кваліфікації. Індивідуалізація відновлювальних програм забезпечує оптимізацію адаптаційних процесів, зниження ризику перетренованості та

підвищення ефективності тренувальної діяльності, що є особливо актуальним у юнацькому спорті [1-5].

Отже, узагальнення сучасних концепцій і методів відновлення функціонального стану спортсменів підтверджує доцільність застосування комплексного та індивідуалізованого підходу до планування відновлювальних заходів. Раціональне поєднання педагогічних, медико-біологічних і психологічних засобів створює передумови для підвищення спортивної результативності, збереження здоров'я та профілактики перевтоми і травматизму. Перспективними напрямами подальших досліджень є розробка інноваційних технологій відновлення, удосконалення методів моніторингу функціонального стану спортсменів та створення персоніфікованих програм відновлення.

Список використаних джерел

1. Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2026. № 13(2). P. 240–245. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759.

2. Гузій О. В., Романчук О. П., Магльований А. В. Особливості морфо-функціонального стану спортсменів з нетиповими варіантами змін автономної регуляції серцевого ритму у відповідь на фізичне навантаження. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології.* 2020. № 5(2). С. 4–10.

3. Колдовський А. В., Петренко Н. В. Пошук шляхів удосконалення підходів щодо відновлення функціонального стану спортсменів після захворювань на коронавірусні інфекції. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 14. С. 207–213. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.25.

4. Мулик В., Перевозник В. Вплив тренувального процесу на функціональний стан та параметри фізичних якостей спортсменів-ветеранів на вихід на сцену зі спорту вищих досягнень. *Слобожанський вісник науки і спорту*. 2017. № 1(57). P. 72–78. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2017-1.012.

5. Сергієнко В. М., Стасюк Р. М., Петренко Н. В. Інтенсивність тренувальних навантажень у процесі вдосконалення рухових якостей та функціонального стану легкоатлетів-спринтерів. *Rehabilitation and Recreation*. 2025. № 19(1). С. 266–279. DOI: https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.1.24.