

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.6>**Маленюк Тетяна Володимирівна**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики спорту

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0003-2966-1382

Бабаліч Вікторія Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувачка кафедри теорії та методики спорту

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0000-0001-5698-836X

Шаповалова Софія Тарасівна

студентка кафедри теорії та методики спорту

Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ORCID ID: 0009-0000-6000-9769

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)

Актуальність проблеми. Спортивні гімнасти повинні мати високий рівень працездатності, щоб виконувати складні вправи на гімнастичних приладах без ризику отримання травми. Більшість гімнасток вже на етапі попередньої базової підготовки тренуються по 20 годин на тиждень, втрачаючи велику кількість енергії. За таких умов відсутність або недостатнє використання засобів відновлення може призвести до перевтоми, погіршення спортивних результатів, імовірності травм, «вигорання» тощо.

Мета дослідження – науково-теоретичне обґрунтування використання педагогічних і психологічних засобів відновлення працездатності у системі підготовки спортивних гімнастів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та навчально-методичної літератури, та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Узагальнено сучасні дані щодо використання педагогічних засобів відновлення у підготовці спортивних гімнастів: 1) ефективна розминка (загальна і спеціальна); 2) повні і активні інтервали відпочинку під час роботи на гімнастичних приладах та під час переходу між ними (неповний і пасивний відпочинок сприятиме удосконаленню силової витривалості та підвищенню психологічної підготовленості кваліфікованих гімнастів); 3) відповідність навантаження можливостям спортсменів певного етапу та періоду підготовки тощо; 4) раціональна динаміка навантажень у програмах тренувань, мікро-, мезо- і макроциклів; 5) відновні вправи, тренування і мікроцикли у підготовці гімнастів. Розкрито ефективність використання психологічних методів відновлення та стимуляції працездатності гімнастів, а саме: гіпнотерапія, метод довільного м'язового розслаблення, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, повноцінний сон, йога і медитація, цікаве і різноманітне дозвілля.

Здійснено аналіз та узагальнення даних наукової та навчально-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів за темою дослідження, що свідчить про необхідність поєднання тренувальних і змагальних навантажень, а також засобів відновлення у єдину систему для управління працездатністю та відновлювальними процесами гімнастів у програмах тренувань та мікроциклів.

Ключові слова: відновлення працездатності, педагогічні засоби, психологічні засоби, спортивна гімнастика, імовірність травм, спортивна підготовка.



Вступ. За останні роки тренувальні навантаження у більшості видів спорту зросли і вважається, що вони наближаються до межі людських можливостей. Спортивна гімнастика не є виключенням. Більшість гімнасток вже на етапі попередньої базової підготовки тренуються по 4 години в день, тобто 20 годин на тиждень. При цьому вони втрачають велику кількість енергії, тому відсутність відповідного відновлення може призвести до перевтоми, погіршення спортивних результатів, імовірності травм, «вигорання» та інших негативних наслідків. Саме тому використання засобів відновлення працездатності після великих фізичних навантажень займає ключову роль у системі підготовки спортсменів.

Науковці [2; 4; 9] зазначають ефективність комплексного використання засобів відновлення (педагогічних, психологічних та медико-біологічних) у системі підготовки спортсменів.

У попередніх наших роботах [5; 6] вивчали питання комплексного використання засобів відновлення працездатності спортсменів на прикладі циклічних видів легкої атлетики (біг на короткі, середні та довгі дистанції) та підкреслили їх значущість у тренувальному та змагальному процесі. Досліджували питний режим, адже, він запобігає дегідратації, сприяє оптимізації водно-сольового балансу та підвищує загальну продуктивність тренування юних легкоатлетів [8]. Аналізували раціон харчування спортсменів, які спеціалізуються у циклічних видах спорту, для забезпечення раціонального балансу вітамінів, мікроелементів та енергетичної потреби [1].

Стосовно застосування засобів відновлення у системі підготовки спортивних гімнастів, то І. В. Сундукова [11] зазначає, що психологічні засоби відновлення допомагають гімнастам долати стрес та мобілізувати вольові зусилля у змагальній діяльності. У підготовці гімнастів особлива увага повинна приділятися методам саморегуляції (ідеомоторне тренування, самонавіювання тощо) і гетерорегуляції (управління тренером) для оптимізації їх психічного стану. Н. О. Згалаг-Лозинська [3] стверджує, що обов'язковими компонентами у раціоні харчування спортивних гімнастів повинні бути вітаміни та мінеральні речовини, так як вони допомагають підтримувати спортивну форму та працездатність.

Отже, здійснюючи аналіз літературних джерел за темою дослідження, ми виявили поодинокі наукові роботи. Цей чинник спонукав нас до подальшого вивчення питання використання засобів відновлення у підготовці спортсменів, які займаються спортивною гімнастикою.

Мета та завдання. Мета дослідження – науково-теоретичне обґрунтування використання засобів відновлення працездатності у системі підготовки спортивних гімнастів.

Дослідження було проведено згідно плану науково-дослідної роботи «Лабораторії олімпійських досліджень» кафедри теорії та методики спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка на 2024–2027 рр. за напрямом «Система підготовки спортсменів у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0125U000720).

Завдання дослідження:

1. Дослідити питання використання педагогічних засобів відновлення у системі підготовки спортивних гімнастів.

2. Проаналізувати психологічні засоби відновлення працездатності спортивних гімнастів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Педагогічні засоби відновлення дають можливість управляти працездатністю спортсменів за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності. Відповідальність за використання педагогічних засобів відновлення покладається на тренера, так як саме він управляє тренувальним процесом, планує засоби, методи, компоненти навантажень тощо. Варто відповідально підходити до цього питання, спираючись на фізіологічні та індивідуальні особливості гімнастів [2; 20].

Організація та планування тренувального процесу є важливою частиною спортивної підготовки. Зазвичай, програма тренувань у спортивній гімнастиці складається так, щоб підвести

спортсменів до головних змагань сезону у найкращій спортивній формі. Ефективність програми тренувань забезпечується поступовим підвищенням фізичної, технічної, психологічної підготовленості гімнастів за допомогою раціонального планування і корегування фізичного навантаження, знижуючи імовірність перевтоми [17].

Планування програми спортивної підготовки варто починати від останніх головних змагань сезону і рухатися у зворотному напрямку, визначаючи періоди підготовки до головних змагань. Так, у програмі макроциклу річної підготовки гімнастів виділяють три періоди:

1. Підготовчий період спрямований на вирішення таких завдань: аналіз досягнень попередніх періодів та етапів; формування рухових навичок; розучування нових (більш складних) елементів; удосконалення рухових здібностей; виховання морально-вольових якостей; покращення та стабілізації техніки виконання змагальних програм.

2. Змагальний період передбачає реалізацію освоєних змагальних програм (участь у запланованих змаганнях, показ максимального результату на головних змаганнях, набуття рейтингу та змагального досвіду гімнастами). Забезпечується набуття максимальної спортивної форми на певному етапі підготовки.

3. Перехідний період спрямований на вирішення завдання – забезпечити відпочинок та відновлення працездатності гімнаста після тренувальних та змагальних навантажень. Планується найменша величина та інтенсивність навантажень. Передбачається фізичне та психоемоційне відновлення, а також профілактика перевтоми і травматизму [17; 21].

Гімнасти-чоловіки виконують вправи на шести гімнастичних приладах, а гімнастки – на чотирьох, тому постає необхідність підтримувати працездатність спортсменів не тільки під час роботи на приладах, але і під час переходів з одного приладу на інший. Задля ефективної роботи на одному гімнастичному приладі варто планувати повний інтервал відпочинок між вправами. Водночас, у підготовчому періоді та у базовому мезоциклі з інтенсивними навантаженнями, під час виконання роботи на одному гімнастичному приладі, відпочинок може бути неповним, але пасивним. Цей чинник забезпечує виконання необхідного об'єму тренувальної роботи, удосконалення силової витривалості та підвищення психологічної підготовленості кваліфікованих гімнастів. Після завершення роботи на гімнастичному приладі варто забезпечити спортсменам повний і активний відпочинок для відновлення працездатності.

Крім того, слід раціонально планувати величину навантаження у межах одного тренування. Наприклад: при роботі на першому гімнастичному приладі – середнє навантаження, на другому – велике, на третьому – низьке і на четвертому – середнє. У різних мікроциклах можна планувати різне навантаження залежно від мезоциклів, періодів, етапів річної підготовки тощо. Наприклад, у втягуючих мікроциклах підготовки гімнастів переважають малі і середні навантаження, в ударних мікроциклах – значні і великі навантаження, у відновних мікроциклах – малі навантаження тощо. Наведемо приклад планування величини тренувального навантаження у програмі мікроциклу: понеділок – середнє, вівторок – середнє, середа – велике, четвер – мале, п'ятниця – велике, субота – середнє, неділя – вихідний. Вказане планування навантаження може змінюватися залежно від графіку змагань, етапу та періоду підготовки, кваліфікації, підготовленості, віку гімнастів тощо [21].

Отже, планування навантаження і побудова тренувального процесу; раціональна динаміка навантажень у мікроциклах, мезоциклах і макроциклах річної підготовки гімнастів; планування вправ, тренувань і мікроциклів відновного характеру дозволяють управляти працездатністю та відновлювальними процесами в організмі, а також уникати травм [4].

Психологічні засоби відновлення. Гімнасти можуть відчувати психологічну напругу, перебувати у стресовому стані через тривалі тренування з великим навантаженням, виконання складних елементів, велику конкуренцію, відповідальність тощо.

Спортивна гімнастика – складно-координаційний та екстремальний вид спорту, пов'язаний з ризиком та травмо-небезпечністю, так як включає в себе вправи різної складності, що виконуються на гімнастичних приладах. У зв'язку з цим, постає потреба постійно опановувати техніку нових більш складних елементів, тому спортсмени можуть відчувати страх

(помилитися, отримати травму, зазнати болю у разі невдалого виконання вправи тощо). Саме тому вони повинні мати високий рівень психологічної підготовленості та стійкий психоемоційний стан, що забезпечить ефективність тренувального процесу та мобілізацію вольових зусиль під час змагальної діяльності [12].

Гімнасти можуть мати високий рівень технічної та фізичної підготовленості, проте їм не завжди вдається продемонструвати свій рівень майстерності безпосередньо під час виступу на змаганнях. Через стан психічної напруги, емоційні переживання, втрати нервової енергії спортсмени допускають помилки у виконанні елементів техніки вправ. Для того щоб регулювати вплив стресів на організм гімнастів, треба визначити джерело стресів, симптоми реакції спортсменів на стрес і застосовувати методи психорегуляції психічних станів [7].

Поведінка спортсмена під час змагань залежить від рівня дії стресового чинника, який обумовлений властивостями нервової системи та темпераментом гімнастів. Залежно від цього кожен спортсмен по-різному сприймає однакову величину стресу. Одні спортсмени покращують свій результат під час змагань, а інші навпаки – нездатні продемонструвати навіть той результат, який стабільно показували під час тренувань. У зв'язку з цим, слід комплексно підходити до використання методів психорегуляції [9].

Розглянемо деякі психологічні методи відновлення та стимуляції працездатності спортивних гімнастів.

1. Гіпнотерапія дозволяє швидше відновити м'язову силу та уникнути перенапруги. У гімнастиці страхи є перешкодою, що негативно впливає на ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності. Водночас, варто враховувати, що страхи окремого спортсмена можуть перерости у груповий ефект, що ускладнює проведення колективних тренувань. Крім того, страхи можуть призвести до порушення позитивного мислення спортсмена, нездатності концентруватися, напруження відповідних м'язів, підвищення частоти серцевих скорочень та дихання, слабкості кінцівок, травм тощо.

Гіпнотерапія покликана допомагати усувати страх, стрес, тривогу, перенапруження, перевтому тощо. Фахівці [18] пропонують застосовувати заспокійливі слова, наприклад: «Тобі нічого не загрожує, незважаючи на дискомфорт» або «Ти можеш контролювати свій розум». Гіпнотерапія надає спортсменам можливість навчитися залишатися розслабленими спокійними під час зіткнення зі страхами та виконання вправ під час змагань.

Для прикладу, Артур Занетті – перший бразильський олімпійський чемпіон зі спортивної гімнастики, використовував гіпнотерапію як засіб психологічного відновлення. Він зазначав, що гіпнотерапія допомагає концентрації уваги та зануренню у власні думки. Його сеанси гіпнотерапії включали уявне відпрацювання точних рухів, які він збирався виконувати на змаганнях. Гімнаст використовував прийоми гіпнотерапії для кращого засвоєння нових елементів [16].

2. Метод довільного м'язового розслаблення базується на послідовному розслабленні м'язових груп. За умов глибокої втоми даний метод позитивно впливає на стан нервово-м'язового апарату, знижує збудливість центральної нервової системи. Якщо м'язи розслабляються, то кількість імпульсів, що надходить до центральної нервової системи, скорочується, викликаючи розслаблення та відновлення. Даний метод навчає спортсмена розпізнавати зміни у напруженні, автоматизувати відчуття, пов'язані з напругою і розслабленням м'язів. Згодом спортсмен може досягати розслаблення без попереднього свідомого напруження, лише усвідомлюючи, які м'язи залишаються напруженими [4; 7].

3. Аутогенне тренування – метод саморегуляції психічних станів та психо вегетативних функцій, який базується на самонавіюванні. Гімнаст концентрується, із допомогою слова викликає у себе певні уявлення, що призводять до розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, серцебиття тощо. Через вегетативну нервову систему здійснюється вплив на деякі фізіологічні процеси. Спортсмен поступово піддається цим уявленням і починає відчувати задане відчуття (наприклад, «рука важка», «нога тепла») [18; 20].

4. Повноцінний сон забезпечує не лише відновлення м'язів і нервової системи, а й поліпшує психоемоційний стан, оптимізує гормональний фон, сприяє підвищенню показників

сили, витривалості та когнітивних функцій. Наприклад, підвищення вироблення гормону росту, запасу глікогену в м'язах і рівня тестостерону сприяє набору м'язової маси, відновленню м'язів. Водночас, у разі недостатнього сну – уповільнюється процес ухвалення рішень, погіршується увага та формування нових рухових навичок (що небезпечно у спортивній гімнастиці, адже може слугувати причиною травми) [4; 10].

Сон пов'язаний із психічним станом спортсмена. Наприклад, негативні психічні стани (страх, тривожність, апатія тощо) призводять до того, що гімнасти часто не можуть заснути через наявність нав'язливих думок. Для регуляції власних психічних станів гімнасти використовують психологічні засоби відновлення: гіпнотерапія, довільне м'язове розслаблення, аутогенне тренування, медитації, заспокійлива музика тощо [11].

5. Ідеомоторне тренування виступає як метод психологічної саморегуляції, коли спортсмен уявляє виконання певної рухової дії, безпосередньо не виконуючи цього руху. Теоретичною основою ідеомоторного навчання є те, що кінестетичні клітини центральної нервової системи можуть збуджуватися не лише периферично (активним рухом), але й центрально (уявою руху).

Ментальний тренінг, заснований на руховій уяві, може призводити до пластичних змін у мозку і мати такий самий ефект, як практичне виконання фізичних вправ (наприклад, підвищення ефективності рухової навички). Взаємозв'язок між змінами функціональних центрів мозку, спричиненими моторною уявою і практичним тренуванням, є двостороннім. Ментальні вправи покращують рухову продуктивність і одночасне покращення рухових навичок викликає функціональні зміни у мозку. Тому в обох типах тренування можна спостерігати подібні нейропластичні зміни [14].

Науковці [13; 14] провели дослідження стосовно того, як ментальне тренування (вправи) викликає у мозку зміни, що позитивно сприяють процесу навчання руховим діям. Був проведений експеримент, під час якого реєстрували електроенцефалографічну активність у двох груп спортсменів, які вивчали техніку нової рухової дії. Досліджувані особи з контрольної групи виконали нову рухову дію 240 разів. В експериментальній групі спортсмени виконали практично 60 раз рухову дію і 180 раз ментально. Результати дослідження показали, що під час ментального тренування у мозку відбуваються зміни, що створюють умови для ефективного практичного виконання. Науковці зазначили, що якщо у здорових осіб 75 % спроб практичного виконання нової рухової дії замінити ментальним тренуванням, то засвоєння техніки рухової дії відбувається так само швидко або навіть швидше, ніж при 100 % практичному навчанні.

6. Йога і медитація використовуються у процесі відновлення працездатності спортсменів, а також як засіб релаксації, і залежить від індивідуальної здатності до концентрації. Йога і медитація спрямовані на загальне розслаблення, гармонізацію фізичних і психічних функцій за допомогою спеціальних дихальних технік та повільних, плавних тілесних вправ. Вони підвищують стійкість організму до стресових чинників, а також сприяють відтермінуванню проявів втоми і прискореному їх усуненню. У підготовці гімнастів застосовуються різні види медитацій, які через перенаправлення уваги у внутрішній світ сприяють психічному розслабленню [20].

7. Цікаве і різноманітне дозвілля (читання книг, прогулянки, відвідування кіно, театру, зустрічі з друзями тощо) – один із психологічних засобів відновлення працездатності гімнасток. Згідно з інтерв'ю від Olympics.com, французька спортивна гімнастка Мелані Де Жезус Дос Сантос після ранкового підйому приймала душ, слухала улюблену музику, обов'язково снідала, тобто приділяє час собі та власному ментальному здоров'ю.

За словами іншої спортивної гімнастки з Канади Еллі Блек, вона щодня після тренувань спілкувалась з тренером, вони обговорювали тренувальний процес. Навіть у невдалих тренуваннях шукали позитивні моменти, звертали на них увагу, обговорювали перспективи і плани майбутніх тренувань тощо. Еллі Блек вважає це дієвим психологічним засобом відновлення і стимуляції працездатності. Адже це дозволяє їй проаналізувати виконану роботу, виділити дійсно вдалі елементи та вправи, які мотивують на подальшу спортивну підготовку.

Алеах Фіннеган – філіппінська гімнастка, також звернула увагу на важливість психічного здоров'я і психологічного відновлення у процесі спортивної підготовки. Вона зазначила, що ведення щоденника, перегляд фільму при свічках тощо забезпечують відпочинок її центральній нервовій системі та сприяють відновленню втраченої нервової енергії [19].

Висновки. Узагальнено сучасні дані щодо використання педагогічних засобів відновлення у підготовці спортивних гімнастів: 1) ефективна розминка (загальна і спеціальна); 2) повні і активні інтервали відпочинку під час роботи на гімнастичних приладах та під час переходу між ними (неповний і пасивний відпочинок сприятиме удосконаленню силової витривалості та підвищенню психологічної підготовленості кваліфікованих гімнастів); 3) відповідність навантаження можливостям спортсменів певного етапу та періоду підготовки тощо; 4) раціональна динаміка навантажень у програмах тренувань, мікро-, мезо- і макроциклів; 5) відновні вправи, тренування і мікроцикли у підготовці гімнастів.

Розкрито ефективність використання психологічних методів відновлення та стимуляції працездатності гімнастів, а саме: гіпнотерапія, метод довільного м'язового розслаблення, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, повноцінний сон, йога і медитація, цікаве і різноманітне дозвілля.

Здійснено аналіз даних науково-методичної літератури за темою дослідження, що свідчить про необхідність поєднання тренувальних і змагальних навантажень, а також засобів відновлення у єдину систему для управління працездатністю та відновлювальними процесами гімнастів у програмах тренувань та мікроциклів.

Література:

1. Бабаліч В.А. Харчування спортсменів у циклічних видах спорту. *PrOsvita*. 2024. №2. С. 96-106. <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue2.007>.
2. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб./ Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці, 2011. 387 с. ISBN 978-966-2147-42-1. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi48/0038632.pdf>.
3. Згалат-Лозинська Н.О. Особливості харчування спортсменів-підлітків, які займаються спортивною гімнастикою. Київ : НАУ, 2020. С. 232-234. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44605>.
4. Маленюк Т.В. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі та спорті : навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2023. 182 с. URL: <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/4355>.
5. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Панченко Г.І. Використання засобів відновлення працездатності у підготовці легкоатлетів-спринтерів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15*. 2024. Вип. 3К(176). С. 305-308. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К\(176\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3К(176)).
6. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А., Панченко Г.І. Засоби відновлення працездатності бігунів на середні та довгі дистанції. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Вип. 2(1). С. 136-143. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.61>.
7. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти : навч. посібник. Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
8. Миценко Є.В., Маленюк Т.В. Індивідуальний питний режим, як засіб підвищення працездатності легкоатлетів-бігунів на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія № 15*. 2024. Вип. (6(179)). С. 157-161. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).29)
9. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с. ISBN 978-966-2328-08-0. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4001>.
10. Режим сну під час тренувань у залі: як здоровий сон впливає на результати і скільки потрібно спати. *SportLife*: вебсайт. URL: <https://sportlife.ua/uk/blog/news/rezhim-sna/>.
11. Сундукова І.В. Сучасні методи психорегуляції під час змагальної діяльності в спортивній гімнастиці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2016. Вип. 3К2(71). С. 317-320. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30262>.

12. Сундукова І.В. Характеристика психічних станів гімнастів у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 3К(131). С. 395–398. [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).96](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).96).
13. Allami N. et al. Neurophysiological correlates of visuo-motor learning through mental and physical practice. *Neuropsychologia*. 2015. 55. P. 6–14. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2013.12.017>.
14. Allami N., Paulignan Y., Brovelli A., Boussaoud D. Visuo-motor learning with combination of different rates of motor imagery and physical practice. *Experimental Brain Research*. 2008. 84(1). P. 105–113. <https://doi.org/10.1007/s00221-007-1086-x>.
15. Bago G., Hedbávny P., Kalichová M. Multimédia ve sportovní gymnastice. 2019. 105 s.
16. Bregman S. How hypnosis made Arthur Zanetti a better gymnast: *By Scott Bregman*: website. URL: <https://www.olympics.com/en/news/hypnosis-arthur-zanetti-gymnast>.
17. Egan R. Gymnastics periodization to maximize performance (Part 1): *Guest post by Rupert Egan*: website. URL: <https://shiftmovementscience.com/guest-post-by-rupert-egan-gymnastics-periodization-to-maximize-performance-part-1/>.
18. Jones B. Hypnosis to Enhance Sports Performance and Confidence: website. URL: <https://www.barryjones.com/blog-1-hypnosis-for-sports-performance/gymnastic-recovery-hypnotherapy>.
19. How do gymnasts recover physically and mentally from tough training regimes? *Olympics.com*: website. URL: <https://www.olympics.com/en/news/how-do-gymnasts-recover-physically-mentally-tough-training-regimes>.
20. Pinkavová M. Možnosti regenerace ve vrcholové sportovní gymnastice žen: diplomová práce. Praha, 2009. 104 s.
21. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchuk-Ziurkalova O., Maksimova Y. Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). P. 501–505. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1074.

References:

1. Babalych V.A. (2024). Kharchuvannia sportsmeniv u tsyklichnykh vydakh sportu [Nutrition of athletes in cyclic sports]. *PrOsvita*, 2, S. 96–106. <https://doi.org/10.36074/PrOsvita.issue2.007> [in Ukrainian].
2. Yachniuk Yu.B., et al. (2011). Vidnovliuvalni zasoby u fizychnii kulturi i sporti [Recovery means in physical culture and sport]. Chernivtsi. 387 s. ISBN 978-966-2147-42-1. Retrieved from: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi48/0038632.pdf> [in Ukrainian].
3. Zghalat-Lozynska N.O. (2020). Osoblyvosti kharchuvannia sportsmeniv-pidlitkiv, yaki zaimaiutsia sportyvnoiu himnastykoiu [Features of nutrition of adolescent athletes engaged in artistic gymnastics]. Kyiv : NAU, S. 232–234. Retrieved from: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44605> [in Ukrainian].
4. Maleniuk T.V. (2023). Vidnovliuvalni zasoby pratsezdatsnosti u fizychnii kulturi ta sporti [Recovery means of working capacity in physical culture and sport]. Kropyvnytskyi : Vydavets Lysenko V.F. 182 s. Retrieved from: <https://dspace.cusu.edu.ua/handle/123456789/4355> [in Ukrainian].
5. Maleniuk T.V., Babalych V.A., Panchenko H.I. (2024). Vykorystannia zasobiv vidnovlennia pratsezdatsnosti u pidhotovtsi lehkoatletiv-sprynteriv [Use of recovery means of working capacity in training of sprinter athletes]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, Vyp. 3K(176), S. 305–308. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176)) [in Ukrainian].
6. Maleniuk T.V., Babalych V.A., Panchenko H.I. (2024). Zasoby vidnovlennia pratsezdatsnosti bihuniv na seredni ta dovhi dystantsii [Means of recovery of working capacity of middle- and long-distance runners]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, Vyp. 2(1), S. 136–143. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.61> [in Ukrainian].
7. Maleniuk T.V., Sobko N.H. (2018). Pochatkova ta bazova pidhotovka sportsmeniv: teoretyko-metodychni ta orhanizatsiini aspekty [Initial and basic training of athletes: theoretical, methodological and organizational aspects]. Kropyvnytskyi : Vydavets Lysenko V.F. 210 s. [in Ukrainian].

8. Mytsenko Ye.V., Maleniuk T.V. (2024). Indyvidualnyi pytnyi rezhym yak zasib pidvyshchennia pratsezdatsnosti lehkoatletiv-bihuniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Individual drinking regimen as a means of improving working capacity of runner athletes at the stage of preliminary basic training]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15*, Vyp. 6(179), S. 157–161. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).29) [in Ukrainian].
9. Pavlova Yu., Vynohradskyi B. (2011). Vidnovlennia u sporti [Recovery in sport] : monograph. Lviv : LDUFK. 204 s. ISBN 978-966-2328-08-0. Retrieved from: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/4001> [in Ukrainian].
10. Rezhym snu pid chas trenuvan u zali: yak zdorovy son vplyvaie na rezultaty i skilky potribno spaty [Sleep regimen during gym training: how healthy sleep affects results and how much sleep is needed]. SportLife website. Retrieved from: <https://sportlife.ua/uk/blog/news/rezhim-sna/> [in Ukrainian].
11. Sundukova I.V. (2016). Suchasni metody psikhorehuliatcii pid chas zmahalnoi diialnosti v sportyvni himnastytsi [Modern methods of psychoregulation during competitive activity in artistic gymnastics]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15*, Vyp. 3K2(71), S. 317–320. Retrieved from: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/30262> [in Ukrainian].
12. Sundukova I.V. (2021). Kharakterystyka psyhichnykh staniv himnastiv u protsesi zmahalnoi diialnosti [Characteristics of mental states of gymnasts in the process of competitive activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15*, Vyp. 3K(131), S. 395–398. [http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K\(131\).96](http://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3K(131).96) [in Ukrainian].
13. Allami N. et al. (2015). Neurophysiological correlates of visuo-motor learning through mental and physical practice. *Neuropsychologia*, 55, P. 6–14. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2013.12.017> [in English].
14. Allami N., Paulignan Y., Brovelli A., Boussaoud D. (2008). Visuo-motor learning with combination of different rates of motor imagery and physical practice. *Experimental Brain Research*, 84(1), P. 105–113. <https://doi.org/10.1007/s00221-007-1086-x> [in English].
15. Bago G., Hedbávný P., Kalichová M. (2019). Multimédia ve sportovní gymnastice [Multimedia in artistic gymnastics]. 105 s. [in Czech].
16. Bregman S. (n.d.). How hypnosis made Arthur Zanetti a better gymnast. *Olympics*. Retrieved from: <https://www.olympics.com/en/news/hypnosis-arthur-zanetti-gymnast> [in English].
17. Egan R. (n.d.). Gymnastics periodization to maximize performance (Part 1) [Guest post]. *Shift Movement Science*. Retrieved from: <https://shiftmovementscience.com/guest-post-by-rupert-egan-gymnastics-periodization-to-maximize-performance-part-1/> [in English].
18. Jones B. (n.d.). Hypnosis to enhance sports performance and confidence. *Barry Jones*. Retrieved from: <https://www.barryjones.com/blog-1-hypnosis-for-sports-performance/gymnastic-recovery-hypnotherapy> [in English].
19. How do gymnasts recover physically and mentally from tough training regimes? *Olympics.com* website. Retrieved from: <https://www.olympics.com/en/news/how-do-gymnasts-recover-physically-mentally-tough-training-regimes> [in English].
20. Pinkavová M. (2009). Možnosti regenerace ve vrcholové sportovní gymnastice žen [Possibilities of recovery in elite women's artistic gymnastics: master's thesis]. Praha. 104 s. [in Czech].
21. Salyamin Y., Vernyaev O., Omelianchyk-Ziurkalova O., Maksimova Y. (2020). Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20(1), P. 501–505. DOI: 10.7752/jpes.2020.s1074 [in English].

Maleniuk Tetiana, Babalich Viktoriia, Shapovalova Sofia

MEANS OF RECOVERY IN THE TRAINING SYSTEM OF ATHLETES (ON THE EXAMPLE OF ARTISTIC GYMNASTICS)

Relevance of the problem. *Artistic gymnasts must maintain a high level of work capacity in order to execute complex exercises on gymnastic apparatuses without the risk of injury. Most gymnasts, even at the stage of preliminary basic training, train up to 20 hours per week, expending a large amount of energy. Under such conditions, the absence or insufficient use of recovery methods can lead to overfatigue, deterioration of athletic performance, increased risk of injuries, and burnout.*

Purpose of the study – *a scientific and theoretical substantiation of the use of pedagogical and psychological recovery methods in the training system of artistic gymnasts.*

Research methods: *theoretical analysis and generalization of data from scientific and educational-methodical literature, as well as internet resources.*

Research results. *Modern data on the use of pedagogical recovery methods in the training of artistic gymnasts were generalized: 1) Effective warm-up (general and specific); 2) Full and active rest intervals during work on gymnastic apparatuses and transitions between them (incomplete and passive rest may contribute to the development of strength endurance and the enhancement of psychological readiness in skilled gymnasts); 3) The correspondence of the training loads to the athletes' capabilities at a specific stage and period of preparation; 4) Rational load dynamics in training programs, including micro-, meso-, and macrocycles; 5) Recovery exercises, training sessions, and microcycles in gymnast preparation. The effectiveness of psychological recovery and performance stimulation methods for gymnasts was revealed, namely: hypnotherapy, voluntary muscle relaxation, autogenic training, ideomotor training, adequate sleep, yoga and meditation, and engaging and varied leisure activities.*

An analysis and generalization of data from domestic and foreign scientific and educational-methodical literature on the research topic were conducted, which indicates the necessity of combining training and competitive loads, as well as recovery methods into a unified system for managing gymnasts' work capacity and recovery processes within training programs and microcycles.

Key words: *work capacity recovery, pedagogical methods, psychological methods, artistic gymnastics, probability of injuries, sports training.*

Дата першого надходження статті до видання: 24.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 01.05.2026