

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА  
ГРІНЧЕНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Кобзєва Леся Миколаївна  
студент групи ТДб-1-21-4.0д

**ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ  
СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ХУДОЖНІЙ  
ГІМНАСТИЦІ**

бакалаврська робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»  
Завідувач кафедри  
спорту та фітнесу

Науковий керівник:  
к.фіз.вих., доцент Кропта  
Р.В.

---

Протокол засідання кафедри  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

## ЗМІСТ

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                         | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ<br>РОБОТОЗДАТНОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ..... | 5  |
| 1.1. Характеристика фізичного навантаження у художній гімнастиці.....                               | 5  |
| 1.2. Методи і засоби відновлення у спортивній практиці.....                                         | 8  |
| 1.3. Особливості використання відновлювальних засобів у художній<br>гімнастиці.....                 | 11 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                  | 16 |
| 2.1. Методи дослідження .....                                                                       | 16 |
| 2.1.2. Метод анкетування.....                                                                       | 16 |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                                   | 18 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ<br>.....                                   | 19 |
| 3.1. Результати опитування спортсменів віком 14-16 років .....                                      | 19 |
| 3.2. Результати опитування тренерів з художньої гімнастики .....                                    | 26 |
| 3.3. Практичні рекомендації для тренерів та спортсменів.....                                        | 35 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                       | 38 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                     | 40 |
| ДОДАТОК.....                                                                                        | 44 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** засобів відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів у художній гімнастиці зумовлена високими вимогами, які ставляться до фізичної, технічної та емоційної підготовки гімнастів. Художня гімнастика — це вид спорту, що вимагає від спортсменів високого рівня координації, гнучкості, витривалості та психологічної стійкості. Інтенсивність тренувального процесу, значні фізичні та емоційні навантаження, а також часті змагання створюють значний ризик перевтоми, травм та зниження спортивної роботоздатності. Тому пошук ефективних засобів відновлення та стимуляції стає нагальною потребою [19].

У сучасному спорті відновлення після фізичних і психічних навантажень займає центральне місце в підготовці спортсменів. Особливо це актуально в художній гімнастиці, де поряд із фізичними навантаженнями велике значення мають естетична складова, точність рухів і презентація програми. Недостатній рівень відновлення може призводити не лише до зниження результатів, але й до розвитку хронічних травм та емоційного вигорання, що особливо важливо в умовах юного віку багатьох гімнасток.

Окрім традиційних методів відновлення, таких як масаж, лікувальна фізкультура та відпочинок, сучасна спортивна наука активно досліджує новітні технології, зокрема використання фізіотерапії, кріотерапії, психологічної реабілітації та нутріціологічних підходів. Дослідження ефективності цих засобів у контексті художньої гімнастики є важливим для підвищення якості тренувального процесу, забезпечення здоров'я спортсменів та збереження їхньої спортивної кар'єри [8].

Таким чином, вивчення засобів відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів у художній гімнастиці є актуальним і має велике значення для оптимізації спортивної підготовки, мінімізації негативних наслідків інтенсивних навантажень та підвищення ефективності виступів на змаганнях.

**Метою досліджень** було визначити ефективність засобів відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменок у художній гімнастиці з метою підвищення результативності тренувального процесу та змагальної діяльності.

Для реалізації поставленої мети, вирішувалися наступні **завдання**:

1. Проаналізувати і узагальнити за даними наукової літератури сучасний стан проблеми відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменок у художній гімнастиці;
2. Провести анкетування впливу відновлювальних та стимулювальних засобів на роботоздатність гімнасток;
3. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації застосування засобів відновлення та стимуляції в тренувальному процесі художніх гімнасток.

**Предмет дослідження** – засоби відновлення та стимуляції роботоздатності, що використовуються у тренувальному процесі спортсменок у художній гімнастиці.

У процесі дослідження використовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури для вивчення основ відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів; анкетування та опитування тренерів і спортсменів з метою виявлення популярних засобів відновлення у художній гімнастиці; методи математичної статистики.

**Структура роботи**: Бакалаврська робота складається зі вступу, 3 розділів, висновку, списку використаної літератури та додатків. Загальний обсяг роботи становить 45 сторінок, список використаних джерел містить 30 найменувань.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

#### 1.1. Характеристика фізичного навантаження у художній гімнастиці

Фізичне навантаження у художній гімнастиці є багатограним і вимагає ретельного планування, щоб забезпечити гармонійний розвиток юних спортсменок. Це зумовлено високими вимогами до фізичних якостей, технічної майстерності та емоційної виразності. Основу підготовки гімнасток становлять спеціальна і загальна фізична підготовка, між якими існує тісний взаємозв'язок.

Загальна фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму спортсменок. Вона включає вправи, які забезпечують гармонійний розвиток всіх груп м'язів, покращують функціональний стан серцево-судинної, дихальної і опорно-рухової систем. Це створює базу для розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних у художній гімнастиці [12].

До засобів загальної фізичної підготовки належать ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи з предметами і без них, а також рухливі і спортивні ігри, легка атлетика, плавання, стрибки у воду. Ці вправи не лише зміцнюють фізичний стан, а й формують координацію, швидкість, витривалість, силу та гнучкість. Завдяки гармонійному розвитку, гімнастки отримують необхідну базу для виконання складних елементів програми [3].

Загальна фізична підготовка також допомагає виправити недоліки постави та статури, які часто виникають у юному віці. Для цього застосовуються вправи на баланс, зміцнення м'язів спини та преса. Упродовж усього тренувального року загальна підготовка коригується залежно від періоду: у підготовчому періоді вона займає більшу частину тренувань, тоді як у змагальному періоді її обсяг скорочується, залишаючись лише для підтримання функціональних можливостей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток фізичних якостей, специфічних для художньої гімнастики. Вона включає виконання змагальних вправ та спеціальних підготовчих елементів, які розвивають ті м'язові групи, що несуть основне навантаження під час виступів. Наприклад, для виконання стрибків, обертів і гнучкісних елементів велике значення мають вправи на розтягування, які сприяють розвитку гнучкості й пластичності [30].

Вправи змагань, такі як повноцінне виконання композицій з предметами (обручем, м'ячем, стрічкою тощо), дозволяють відпрацьовувати техніку та артистизм. Спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на розвиток координації, сили та витривалості, використовуються для вдосконалення окремих елементів, що є складовими змагальних програм [10].

Для досягнення максимального результату навантаження в художній гімнастиці планується на основі макроциклів, які включають підготовчий, змагальний і перехідний періоди. У підготовчому періоді акцент робиться на розвиток загальної фізичної підготовки, підвищення функціональних можливостей організму. У змагальному періоді основна увага приділяється вдосконаленню спеціальних фізичних якостей і виконанню змагальних програм.

Характер фізичного навантаження також враховує вік і рівень підготовки гімнасток. У юному віці більшу частину тренувань становить загальна фізична підготовка, тоді як для більш досвідчених спортсменок акцент зміщується на спеціалізовані вправи. Важливим є також відновлення після тренувань і змагань, що включає масаж, водні процедури та спеціальні вправи на розслаблення [2].

Гнучкість — це важлива складова фізичної підготовки, що значною мірою впливає на здатність людини виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Для її ефективного вдосконалення використовуються різноманітні вправи, які спрямовані на збереження мобільності суглобів, розвиток еластичності м'язів і зв'язок, а також на оптимізацію фізичних можливостей організму [19].

## Класифікація вправ на розвиток гнучкості

- Пасивні вправи на розтягування. Цей тип вправ передбачає зовнішній вплив для збільшення амплітуди рухів. Наприклад, розтягування під вагою власного тіла або за допомогою партнера. Вправи виконуються повільно, без різких рухів, що мінімізує ризик травм.
- Активні вправи на розтягування. Вправи базуються на зусиллях самого спортсмена. Вони спрямовані на підтримку максимальної амплітуди рухів за допомогою напруження протилежних м'язів. Наприклад, виконання махів ногами або руками [4].
- Комбіновані вправи. Поєднують елементи пасивного і активного розтягування. Виконуються із залученням обтяжень або під керівництвом тренера. Вони дозволяють поступово розширювати діапазон рухів і підвищувати рівень еластичності м'язів.
- Статичні вправи. Передбачають тривале утримання певної пози з максимальною амплітудою. Вони забезпечують безпечний і ефективний розвиток гнучкості, покращують зв'язок між м'язами та сухожиллями.
- Динамічні вправи. Виконуються у русі з чергуванням напруження і розслаблення м'язів. Наприклад, погойдування, хлистоподібні рухи руками або ногами, обертання тулуба [1].

Для досягнення максимального результату важливо дотримуватися наступних рекомендацій:

- Розігрівання перед тренуванням
- Плавне збільшення навантаження
- Контроль дихання
- Релаксація м'язів.
- Симетричність вправ [25].

Рівень розвитку гнучкості особливо важливий для дітей, оскільки він впливає на формування постави, розвиток координації і таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість і спритність. У спортивній діяльності гнучкість має вирішальне значення, оскільки дозволяє виконувати технічно складні елементи, уникати травм і знижувати м'язове напруження під час фізичних навантажень [16].

Таким чином, фізичне навантаження у художній гімнастиці має багатокomпонентний характер, що спрямований на гармонійний розвиток фізичних якостей спортсменок. Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки забезпечує вдосконалення сили, гнучкості, витривалості, спритності та координації. Загальна фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, розвитку функціональних можливостей організму. Спеціальна підготовка, орієнтована на виконання складних технічних елементів, допомагає формувати необхідні навички для успішних виступів.

## **1.2. Методи і засоби відновлення у спортивній практиці**

Відновлення є ключовою складовою тренувального процесу, адже саме воно забезпечує адаптацію організму спортсмена до фізичних і психічних навантажень. Методи і засоби відновлення умовно поділяються на педагогічні, медико-біологічні та психологічні, причому першорядну роль відіграють педагогічні засоби.

Ці засоби є основними, оскільки навіть найефективніші додаткові методи не замінять правильно побудованого тренувального процесу. Ефективне використання педагогічних засобів передбачає:

- раціональне планування тренувань, що відповідає функціональним можливостям організму спортсмена;
- оптимальне поєднання загальних і спеціальних засобів відновлення;

- грамотну побудову тренувальних і змагальних мікро-, мезо- та макроциклів;
- поєднання різних видів вправ, чергування навантаження і відпочинку;
- впровадження відновлювальних мікроциклів у річний тренувальний цикл;
- організацію тренувань в умовах високогір'я, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму;
- правильний добір індивідуальної розминки та заключної частини тренувань [28].

Особливо важливою є організація активного відпочинку, який включає легкі фізичні навантаження, прогулянки чи розслаблювальні вправи [8].

Психологічний стан спортсмена є критичним для успішного відновлення, особливо після інтенсивних тренувань і змагань. Основні методи психологічного відновлення включають:

- сон і відпочинок, що забезпечують відновлення нервової системи;
- аутогенне тренування і техніки релаксації, які допомагають зняти психоемоційне напруження;
- спеціальні дихальні вправи для нормалізації серцевого ритму і зняття стресу;
- позитивні емоції та цікаве дозвілля, враховуючи індивідуальні захоплення спортсмена [23].

Зменшення негативних емоцій під час тренувань та змагань сприяє підтриманню високого рівня мотивації та психічної стійкості.

Система відновлення у спортивному тренуванні передбачає застосування педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів. Медико-біологічні методи займають важливе місце завдяки своїй здатності прискорювати відновлювальні процеси, зміцнювати імунітет і підвищувати стійкість організму спортсмена до навантажень [5].

Таблиця 1.1

**Основні медико-біологічні засоби відновлення у спорті**

| Категорія            | Засоби відновлення                                                                 | Ефекти та особливості застосування                                                                   |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Фізіотерапевтичні    | Масаж, гідротерапія (душ, ванни), електростимуляція, аероіонізація                 | Поліпшення кровообігу, розслаблення м'язів, нормалізація обмінних процесів                           |
| Фармакологічні       | Вітаміни, мікроелементи, адаптогени, дозволені препарати для підтримки метаболізму | Поповнення дефіциту поживних речовин, поліпшення терморегуляції, підвищення енергетичного потенціалу |
| Гідропроцедури       | Сауна, контрастний душ, бальнеотерапія                                             | Стимуляція імунної системи, нормалізація нервової діяльності, зняття стресу                          |
| Дихальні техніки     | Кисневі коктейлі, оксигенотерапія                                                  | Підвищення оксигенації тканин, прискорення регенерації                                               |
| Альтернативні засоби | Високогірні умови, кріотерапія, вакуумні методи                                    | Підвищення адаптивних можливостей, тренування стійкості до гіпоксії                                  |
| Харчові корекції     | Раціональне харчування, білкові препарати, електролітні напої                      | Відновлення енергетичного балансу, підвищення витривалості                                           |

Таким чином, ефективне відновлення у спортивній практиці є важливим компонентом тренувального процесу, спрямованим на збереження та підвищення роботоздатності спортсменів [21]. Застосування педагогічних, психологічних та медико-біологічних методів дозволяє комплексно впливати на організм, нормалізувати фізичний і психічний стан після навантажень, знижувати ризик травм і перевтоми. Грамотне планування засобів відновлення

з урахуванням індивідуальних потреб, етапів тренування та спортивних завдань забезпечує гармонійний розвиток, підвищення спортивних результатів і підтримання здоров'я. Комплексний підхід до відновлення сприяє досягненню спортивної майстерності, створюючи сприятливі умови для довгострокової кар'єри спортсмена.

### **1.3. Особливості використання відновлювальних засобів у художній гімнастиці**

Художня гімнастика — це вид спорту, який вимагає від спортсменок високого рівня фізичної, психічної та емоційної підготовленості. Тривалі та інтенсивні тренування, спрямовані на вдосконалення техніки, координації, гнучкості й естетичності рухів, створюють значне навантаження на організм. Тому відновлювальні заходи в художній гімнастиці мають свою специфіку, зумовлену особливостями цього виду спорту.

Раціональне планування тренувань у художній гімнастиці передбачає врахування таких факторів:

- Чергування навантажень і відпочинку. Гімнастки часто тренуються декілька разів на день, тому важливо розподіляти навантаження, щоб уникнути перевтоми.
- Періодизація тренувань. Застосування мікроциклів, які включають як інтенсивні, так і відновлювальні дні, сприяє підтриманню балансу між тренуваннями й відновленням.
- Індивідуальний підхід. Особливо важливо враховувати вік, рівень підготовленості й індивідуальні потреби кожної спортсменки [26].

Художня гімнастика висуває високі вимоги до психоемоційного стану спортсменок. Інтенсивні тренування та часті змагання супроводжуються значним рівнем стресу, що впливає на ефективність виступів та загальний стан спортсменки. Тому важливу роль у відновленні займають релаксаційні

методи, такі як дихальні вправи, медитація та аутотренінг, які сприяють зниженню рівня тривожності та створюють умови для психологічної рівноваги [27].

Також суттєве значення має підтримка мотивації. Робота з психологом допомагає спортсменкам зміцнювати віру у власні сили, нейтралізувати негативні емоції та підтримувати позитивне налаштування перед виступами. Збереження високого рівня мотивації дозволяє їм краще справлятися з емоційними викликами спортивного життя [6].

Окрему увагу слід приділити емоційному відпочинку. Організація дозвілля з урахуванням індивідуальних вподобань кожної спортсменки сприяє її емоційному розвантаженню та покращенню настрою. Поєднання цих психологічних засобів у комплексі дозволяє зберегти стабільний психоемоційний стан і сприяє підвищенню результативності в художній гімнастиці.

Медико-біологічні засоби відіграють важливу роль у підтримці фізичної роботоздатності гімнасток, оскільки сприяють швидкому відновленню після навантажень та допомагають уникнути травм. Одним з основних напрямків є фізіотерапевтичні процедури, такі як кріотерапія, магнітотерапія та електростимуляція, які ефективно знімають м'язову напругу, зменшують запалення та сприяють загальному поліпшенню стану м'язів [22].

Масаж також є важливим засобом відновлення. Лімфодренажний та відновлювальний масажі сприяють зняттю м'язової втоми, покращенню кровообігу, а також виконують профілактичну функцію, запобігаючи травмам через підтримку нормального тону м'язів і суглобів [11].

Гідротерапія, зокрема контрастні ванни, басейни і сауни, допомагає в покращенні м'язової релаксації та прискоренні відновлення після інтенсивних тренувань. Вона ефективно сприяє зняттю напруги, полегшує біль у м'язах і покращує загальний стан організму.

Раціональне харчування є незамінним для гімнасток, оскільки їх організм має високі потреби в білках, мікроелементах і вітамінах.

Збалансована дієта допомагає швидше відновлювати енергетичні запаси і забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами для нормального функціонування [14].

Фармакологічна підтримка, зокрема вітамінно-мінеральні комплекси, є важливою частиною відновлення. Вони допомагають компенсувати дефіцит вітамінів і мікроелементів, підтримуючи імунну систему та сприяючи регенерації клітин.

У художній гімнастиці відновлювальні заходи мають враховувати специфіку цього спорту:

- Гнучкість та пластичність. Для збереження рухливості суглобів і запобігання травмам використовують вправи на розтягування в поєднанні з прогріванням тканин.
- Висока травматичність. Профілактика й лікування травм (особливо пов'язаних із суглобами та зв'язками) є одним із пріоритетів медичного супроводу.
- Підтримка естетики рухів. Використання процедур для зняття м'язової напруги й підтримки тонусприяє покращенню якості виконання вправ [18].

Особливості організму кожної гімнастки вимагають індивідуального підходу до вибору методів і засобів відновлення. Наприклад, молодшим спортсменкам можуть бути більш доцільні м'які процедури, тоді як досвідченіші гімнастки можуть використовувати інтенсивніші фізіотерапевтичні методи.

Таблиця 1.2

**Основні засоби відновлення у художній гімнастиці**

| Засоби              | Цілі                                               | Приклади                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Фізіотерапія        | Зняття м'язової втоми, покращення кровообігу       | Кріотерапія, електростимуляція                  |
| Масаж               | Зменшення м'язового напруження, профілактика травм | Релаксаційний, лімфодренажний                   |
| Гідротерапія        | Поліпшення релаксації, стимуляція обміну речовин   | Контрастні ванни, сауна                         |
| Психологічні методи | Зняття стресу, покращення концентрації             | Аутотренінг, медитація                          |
| Харчування          | Відновлення енергетичних і пластичних ресурсів     | Дієта, багата білками, мінералами та вітамінами |

Таким чином, у художній гімнастиці відновлювальні засоби відіграють важливу роль у забезпеченні ефективності тренувального процесу, збереженні здоров'я спортсменок і підвищенні їх спортивних результатів. Комплексний, індивідуалізований підхід до відновлення дозволяє гармонійно поєднувати фізичні та психоемоційні аспекти підготовки, сприяючи досягненню найвищих спортивних результатів.

**Висновки до Розділу 1**

Таким чином, відновлення та стимуляція роботоздатності є ключовими аспектами в тренувальному процесі художніх гімнасток, що безпосередньо впливають на досягнення високих спортивних результатів. Теоретичні основи відновлення базуються на розумінні фізіологічних, психологічних та медико-біологічних аспектів, що допомагають оптимізувати процеси відновлення після інтенсивних навантажень. Раціонально організоване відновлення сприяє

не лише відновленню фізичних сил, але й психологічному зниженню стресу, що часто супроводжує змагання.

Ключовими методами відновлення є педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби, які мають комплексний ефект на організм спортсменки. Педагогічні методи сприяють раціональному плануванню тренувального процесу та забезпечують індивідуальний підхід до кожної гімнастки. Психологічні техніки, такі як релаксація, медитація та робота з мотивацією, допомагають зменшити нервово-психічне перенапруження, що є важливим для успішного виконання вправ під час змагань. Медико-біологічні засоби, як-от фізіотерапія, масаж, гідротерапія та правильне харчування, сприяють відновленню фізичних ресурсів, знижують ризик травм та покращують загальне функціональне стану організму [24].

Важливою складовою відновлення є не лише використання різноманітних методів, але й їх правильне поєднання та індивідуальний підхід до кожної спортсменки. Врахування вікових, фізичних та психологічних особливостей є необхідним для досягнення максимального ефекту від застосованих засобів відновлення. Тому теоретичні основи відновлення роботоздатності у художній гімнастиці є основою для розвитку ефективних і безпечних методик, які допомагають гімнасткам не тільки відновлювати свої сили, але й покращувати спортивні результати на довгостроковій основі.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження використовували такі методи:

2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

2.1.2. Метод анкетування.

2.1.3. Методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури**

Аналіз базувався на основі 15 вітчизняних і 10 закордонних літературних джерел, джерел з Інтернету, а також на узагальненні передового досвіду в цій галузі. Ми активно досліджували сучасні тенденції у попередженні травматизму в художній гімнастиці, що дозволило нам виявити реальну картину використання засобів відновлення та стимуляції роботоздатності як з боку спортсменів, так і з боку їхніх тренерів. Для цього ми проводили бесіди та консультації з провідними тренерами та спортсменами.

Аналіз літературних джерел показали, що зумовлена висока вимога до фізичних якостей, технічної майстерності та емоційної виразності вимагає подальшого вивчення питань в різних умовах реалізації цих програм. Проведений аналіз дав змогу визначити напрям досліджень, окреслити мету, завдання, визначити необхідні методи.

Метод анкетування.

##### **2.1.2. Метод анкетування**

Анкетування проводилось з метою оцінки думки та переконання учасників щодо. Анкетування проводилось за допомогою гугл-форм. Форма містила 12 питань. Ось перелік питань, який входив до анкети:

1. Які методи відновлення ви використовуєте після інтенсивних тренувань або змагань?
2. Які методи стимуляції роботоздатності використовуються під час інтенсивних тренувань або перед змаганнями?
3. Як оцінюєте важливість харчування для підтримки роботоздатності на тренуванні?
4. Які психологічні техніки ви використовуєте для стимулювання настрою та роботоздатності?
5. Чи використовуються технічні елементи для покращення фізичної форми?
6. Як оцінюєте роль сну та відпочинку для підтримки високої роботоздатності?
7. Які методи фізичної активності використовуєте для підвищення рівня енергії?
8. Чи змінюється тренувальна програма в залежності від того, наближаються чи віддаляються змагання?
9. Як оцінюєте загальне відновлення після тренувань спортсменок?
10. Як часто ви використовуєте методи відновлення та стимуляції?
11. Наскільки ефективними вважаєте методи відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми?
12. Що з наведеного ви вважаєте основним чинником для стимуляції роботоздатності в період підготовки до змагань?

Опитування було розповсюджено серед групи учасників, що включали гімнасток та тренерів у галузі художньої гімнастики. Для максимального охоплення аудиторії, поширення посилання на опитування здійснювалося через соціальні мережі, електронні листи та спеціалізовані форуми.

Опитування включало перелік питань з варіативними відповідями, що дозволило зібрати різноманітні дані та оцінити думки та переконання учасників щодо засобів відновлення та стимуляції роботоздатності. Перш ніж почати опитування, було ретельно підготовлено форму з урахуванням категорій, які потрібно дослідити. Кожне питання мало відповідати конкретному аспекту, а варіанти відповідей були збалансовані та репрезентативні.

## **2.2. Організація дослідження**

В опитуванні взяли участь 10 гімнасток віком 14-15 років, з базовою спеціальною підготовкою. Також в анкетуванні взяли участь 5 тренерів-викладачів зі стажем роботи від 2-20 років.

Дослідження було організовано у формі онлайн опитування через Google Forms з метою збору даних про сприйняття учасниками основних причин, факторів та методів відновлення та стимуляції роботоздатності у художній гімнастиці.

Дослідження проводилося з 21 жовтня по 15 грудня 2024 року на базі КДЮСШ «Олімп» серед гімнасток віком 14-15 років, в загальній кількості 10 гімнасток 2011-2010 років народження.

Дослідження проводилося поетапно та складалося з трьох етапів:

На першому етапі дослідження здійснено аналіз науково-методичної літератури, вивчено науково-теоретичні та методичні аспекти відновлення та стимуляції, обґрунтовано робочу гіпотезу, визначено мету і конкретизовано завдання, підібрано методи дослідження.

На другому етапі було проведено анкетування спортсменів, систематизовано відповіді спортсменів.

На третьому етапі розроблено практичні рекомендації для відновлення та стимуляції роботоздатності гімнасток, сформовано загальні висновки, підготовлено роботу до офіційного захисту.

## РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

### 3.1. Результати опитування спортсменів віком 14-15 років

Результати опитування дозволяють глибше зрозуміти актуальні проблеми, з якими стикаються юні гімнастки під час тренувань і змагань, а також оцінити ефективність існуючих методів відновлення та стимуляції роботоздатності. Збір даних через анкетування дає можливість виявити ключові аспекти, які впливають на їхню роботоздатність, самопочуття та загальний стан, а також врахувати суб'єктивну оцінку ефективності застосовуваних методів відновлення. Нижче представляємо отримані результати опитування гімнасток 14-15 років.

1.

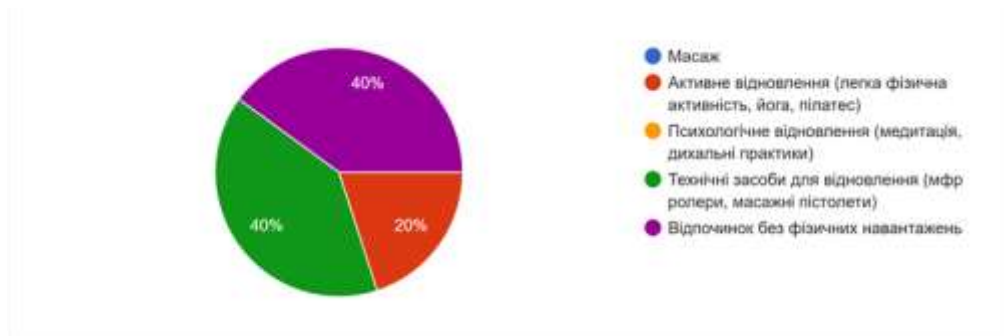


Рис.1 Які методи відновлення Ви використовуєте після інтенсивних тренувань або змагань?

2.

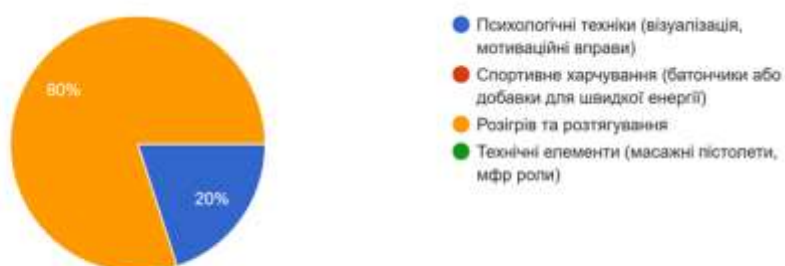


Рис.2 Які методи стимуляції роботоздатності використовуються під час інтенсивних тренувань або перед змаганнями?

3.



Рис.3 Як оцінюєте важливість харчування для підтримки роботоздатності на тренуванні?

4.

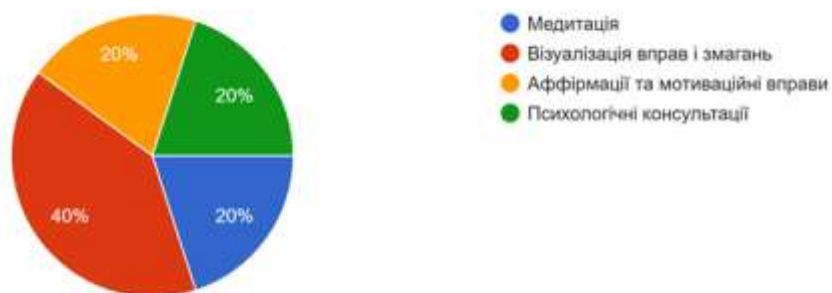


Рис.4 Які психологічні техніки Ви використовуєте для стимулювання настою та роботоздатності?

5.

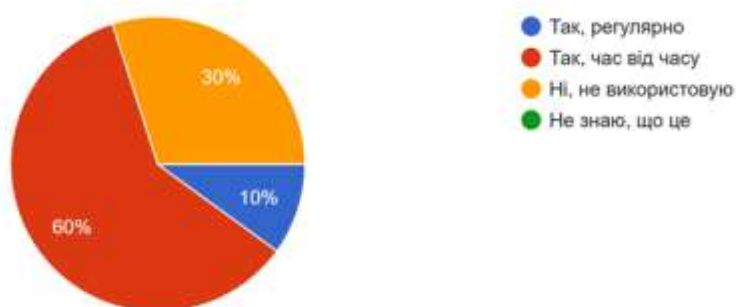


Рис.5 Чи використовуються технічні елементи для покращення фізичної форми?

6.

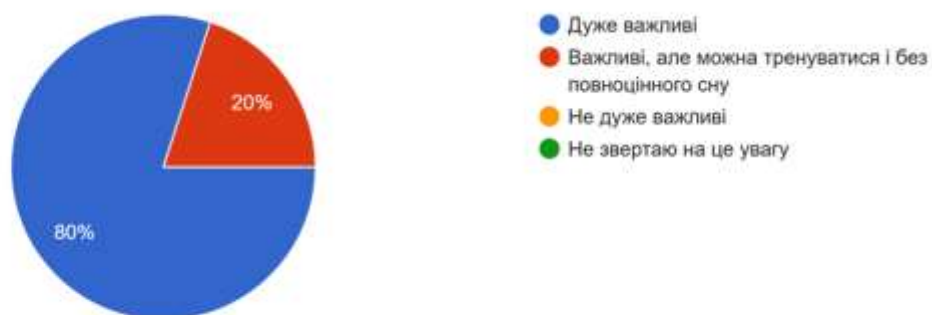


Рис.6 Як оцінюєте роль сну та відпочинку для підтримки високої роботоздатності?

7.

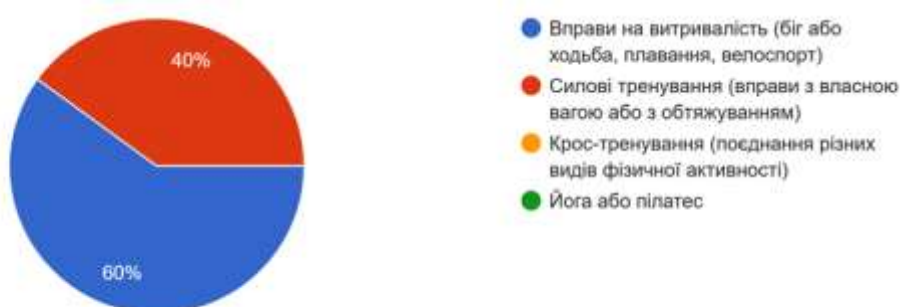


Рис.7 Які методи фізичної активності використовуєте для підвищення рівня енергії та витривалості?

8.

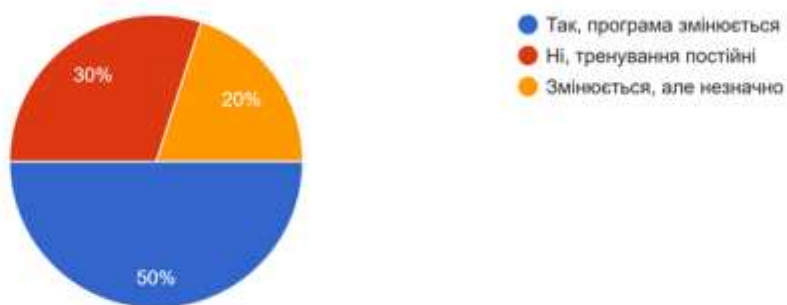


Рис.8 Чи змінюється тренувальна програма в залежності від того, наближаються чи віддаляються змагання?

9.

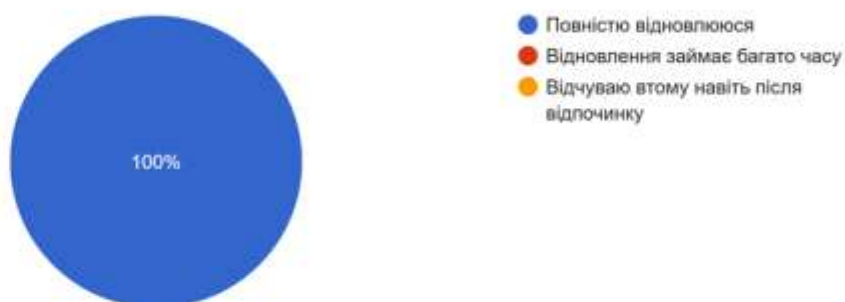


Рис. 9 Як оцінюєте загальне відновлення після тренувань спортсменок?

10.

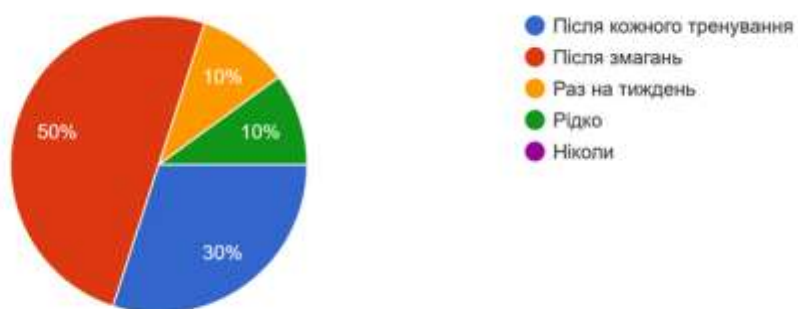


Рис.10 Як часто Ви використовуєте методи відновлення та стимуляції?

11.

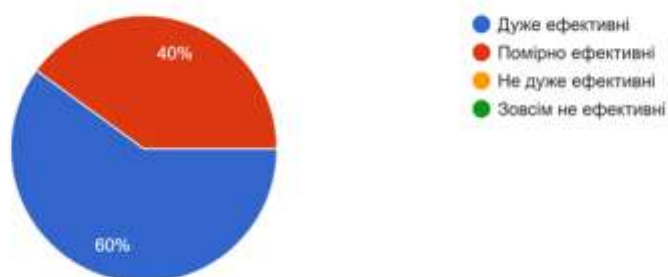


Рис.11 Наскільки ефективними вважаєте методи відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми?

12.

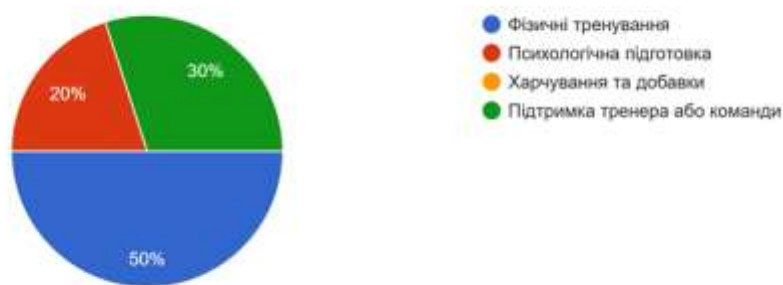


Рис.12 Що з наведеного ви вважаєте основним чинником для стимуляції роботоздатності в період підготовки до змагань?

У результаті аналізу відповідей респондентів встановлено, що більша частина спортсменок використовують після інтенсивних тренувань чи змагань сучасні засоби відновлення: технічні засоби відновлення та фізичні навантаження.

З рисунку 3 видно, що для стимуляції роботоздатності спортсменки переважно використовують розігрівання та розтягування, тоді як психологічні техніки використовуються значно менше. Великим недоліком є відсутність використання під час і перед тренуваннями, чи змаганнями дозволених продуктів спортивного харчування, адже саме вони можуть ефективно і швидко забезпечувати енергію спортсменок, а значить і підвищити роботоздатність.

60% спортсменок вважають харчування дуже важливим, а 40% - помірно важливим.

Більшість спортсменок надають перевагу візуалізації вправ та змагань, і лише 20% використовують медитації, афірмації та мотиваційні вправи і психологічні консультації.

Більша частина опитуваних спортсменок використовують час від часу, або регулярно технічні елементи, і менша частина не використовують.

Деякі спортсмени вважають, що можна тренуватися і без повноцінного сну.

Недостатній сон призводить до зменшення сили, витривалості та швидкості реакції, що негативно впливає на результати тренувань та змагань.

Для підвищення рівня енергії у спортсменок переважають вправи на витривалість, силові тренування використовують менша частина опитуваних.

Найбільша частина спортсменок та тренерів стверджують, що тренувальна програма змінюється в залежності наближаються чи віддаляються змагання.

Усі спортсменки, стверджують, що повністю відновлюються після тренувань.

Половина опитуваних спортсменок використовують методи відновлення та стимуляції після змагань, більша частина використовують після тренувань.

На думку спортсменок методи відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми є дуже ефективними, а деякі вважають їх помірно ефективними.

Більшість спортсменок вважають, що найкраще стимулюють роботоздатність саме фізичні навантаження. Вони відчують впевненість і готовність до змагань тоді, коли тренуються інтенсивно.

### **3.2. Результати опитування тренерів з художньої гімнастики**

В цьому підрозділі наведено результати опитування, яке було проведене серед тренерів з художньої гімнастики, за цими ж питаннями.

1.

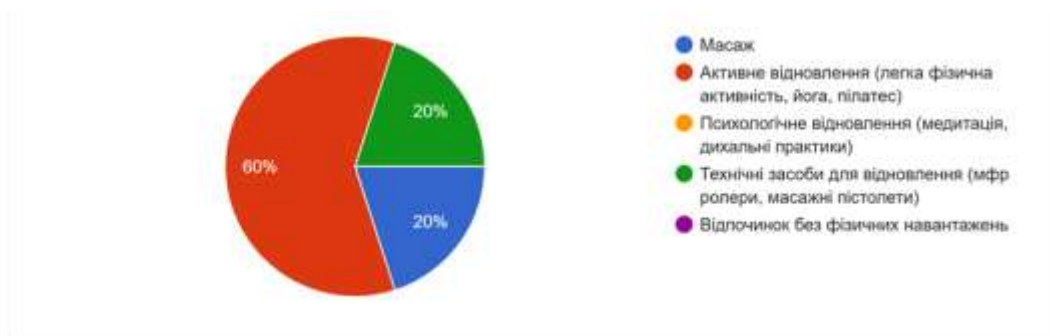


Рис.1 Які методи відновлення Ви використовуєте після інтенсивних тренувань або змагань?

2.

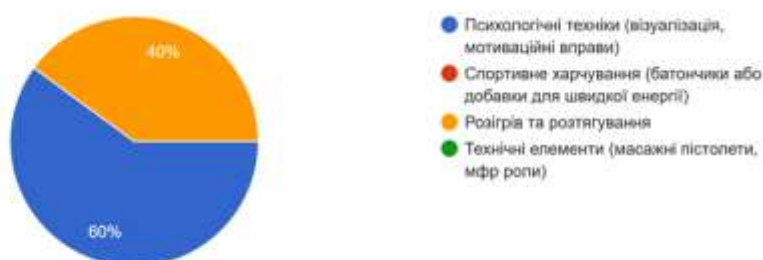


Рис.2 Які методи стимуляції роботоздатності використовуються під час інтенсивних тренувань або перед змаганнями?

3.

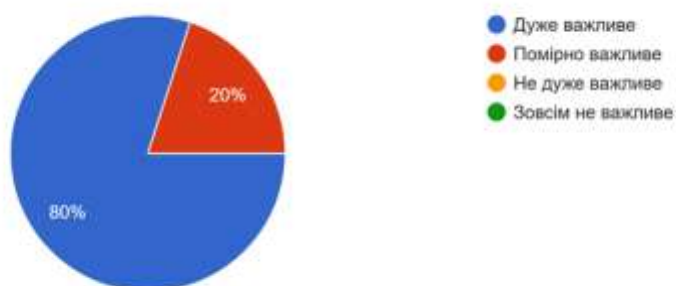


Рис.3 Як оцінюєте важливість харчування для підтримки роботоздатності на тренуванні?

4.

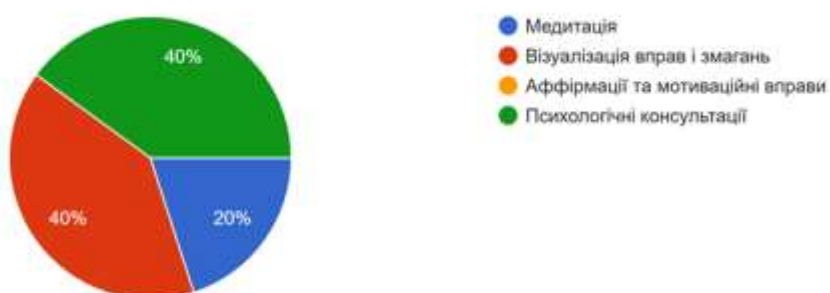


Рис.4 Які психологічні техніки Ви використовуєте для стимулювання настою та роботоздатності?

5.

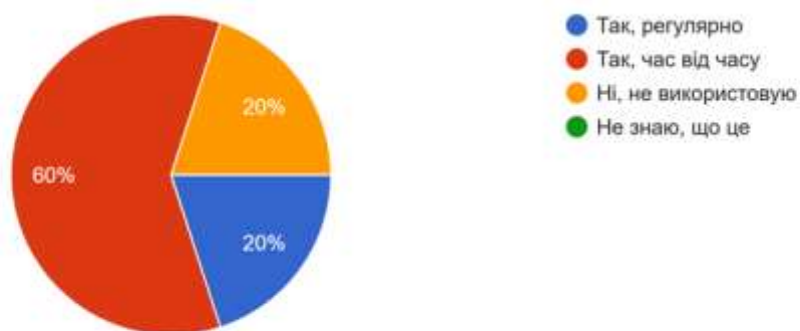


Рис.5 Чи використовуються технічні елементи для покращення фізичної форми?

6.



Рис.6 Як оцінюєте роль сну та відпочинку для підтримки високої роботоздатності?

7.

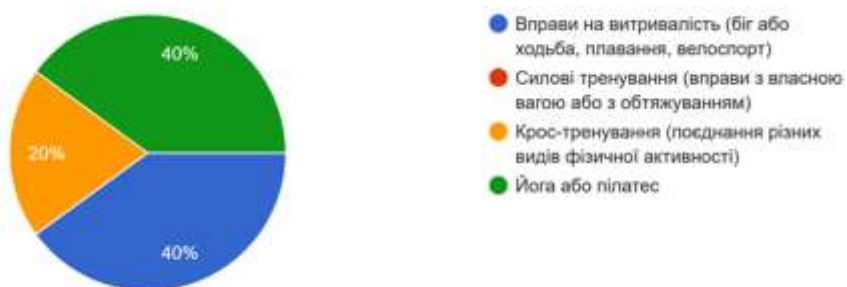


Рис.7 Які методи фізичної активності використовуєте для підвищення рівня енергії та витривалості?

8.

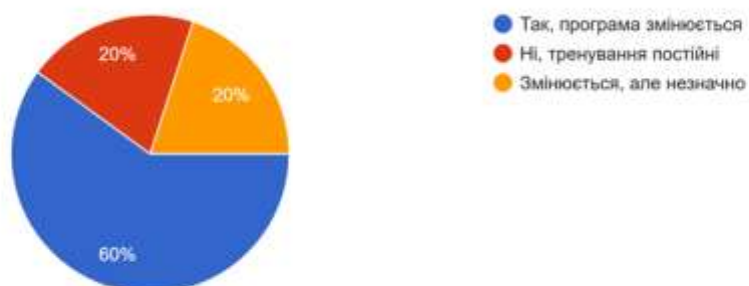


Рис.8 Чи змінюється тренувальна програма в залежності від того, наближаються чи віддаляються змагання?

9.

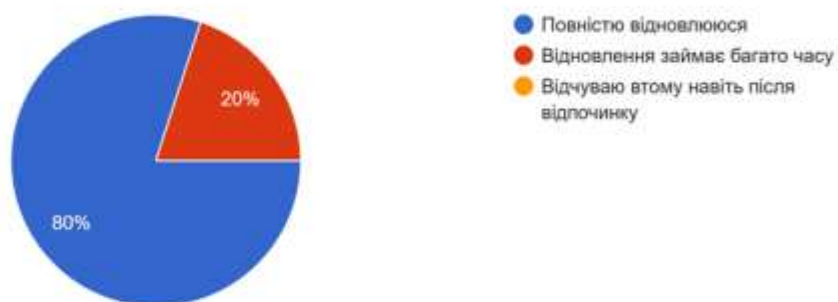


Рис. 9 Як оцінюєте загальне відновлення після тренувань спортсменок?

10.

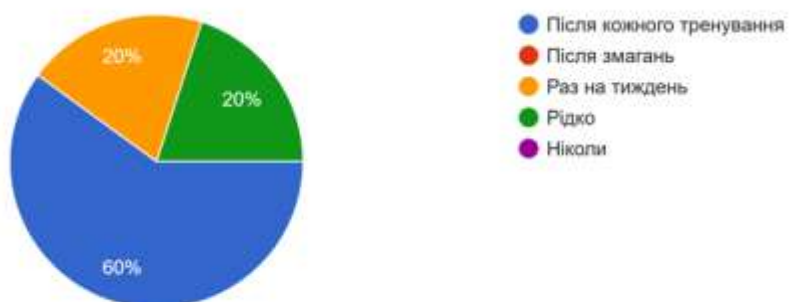


Рис.10 Як часто Ви використовуєте методи відновлення та стимуляції?

11.

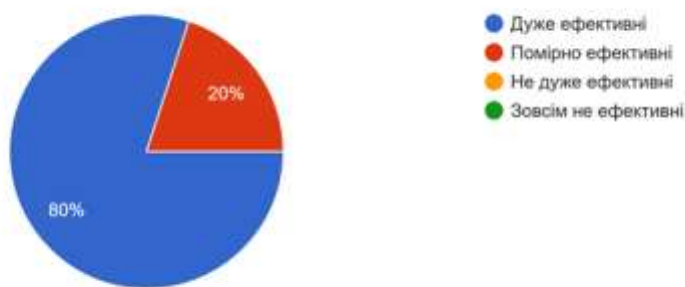


Рис.11 Наскільки ефективними вважаєте методи відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми?

12.

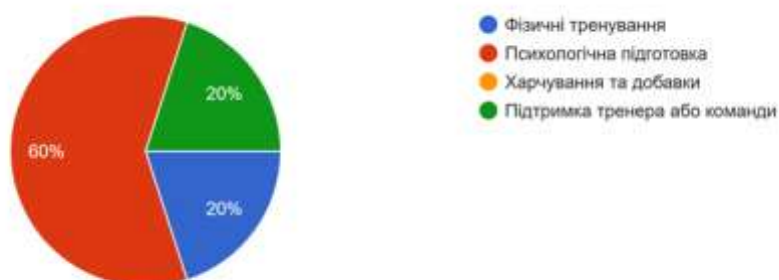


Рис.12 Що з наведеного ви вважаєте основним чинником для стимуляції роботоздатності в період підготовки до змагань?

В більшості тренери рекомендують використовувати активне відновлення.

Це пов'язано з тим що цей метод активного відновлення зарекомендував себе як ефективний протягом багатьох років використання. Разом з тим тренери не можуть вимагати від спортсменок купувати технічні елементи для відновлення.

З рисунку 4 видно, що тренери надають перевагу психологічним технікам для стимуляції роботоздатності, а розігрів та розтягування використовуються значно рідше.

80% тренерів оцінюють важливість харчування як дуже важливе, і лише 20% - як помірно важливе.

І спортсменки, і тренери в цілому визнають важливість харчування, але тренери надають йому ще більшого значення, ніж спортсменки.

Серед тренерів порівну розподілені відповіді між візуалізацією, афірмаціями та психологічними консультаціями, і лише 20% використовують медитацію.

Візуалізація не потребує спеціального обладнання чи значних витрат часу, її можна практикувати в будь-якому місці та в будь-який час. Це робить її доступною та зручною для використання як спортсменами, так і тренерами.

Серед тренерів відповіді схожі з відповідями спортсменок, для покращення фізичної форми можуть використовувати технічні елементи, але також є частина, яка не використовує.

Більшість спортсменок знайомі з сучасними технічними елементами і використовують їх, хоча й не регулярно. Значна частина тренерів або не використовують їх, або взагалі не знають про них.

Більшість тренерів і значна частина спортсменів визнають важливість сну та відпочинку для досягнення оптимальної працездатності та збереження здоров'я.

У тренерів відповіді розподілилися рівномірно: 40% - вправи на витривалість, 20% - силове тренування, 40% - йога/пілатес.

Спортсменки, можливо, більше зосереджені на традиційних методах фізичної підготовки, які безпосередньо впливають на м'язову силу та серцево-судинну систему.

Тренери, з іншого боку, можуть бачити додаткові переваги в йозі та пілатесі, такі як покращення гнучкості, координації, балансу та психологічного стану, що також може позитивно впливати на енергію та витривалість.

Найбільша частина тренерів стверджують, що тренувальна програма змінюється в залежності наближаються чи віддаляються змагання.

Тренери, які мають більший досвід у плануванні тренувального процесу, можуть більш чітко бачити та впроваджувати зміни, навіть якщо вони не є кардинальними.

Спортсменки, з іншого боку, можуть сприймати лише значні зміни як "зміну програми", а дрібні корективи вважати "постійними тренуваннями".

Тренери вважають, що більшість спортсменок відновлюються повністю, а для деяких відновлення займає багато часу.

Це може свідчити про відмінність у критеріях оцінки, де тренери бачать загальну картину, а спортсмени — суб'єктивні відчуття.

Більшість тренерів надають перевагу використовувати методи відновлення та стимуляції після кожного тренування. Інші тренери надають перевагу використовувати, або раз на тиждень, або рідше.

Тренери частіше, ніж спортсменки, використовують методи відновлення, особливо після кожного тренування, що може свідчити про недостатнє відновлення спортсменок.

На думку тренерів методи відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми є дуже ефективними, а деякі вважають їх помірно ефективними.

Загалом, спостерігається згода між спортсменками та тренерами щодо позитивної оцінки методів відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми. Хоча і є певний відсоток респондентів з обох груп, які

вважають ці методи помірно ефективними, загальна тенденція свідчить про визнання їхньої користі.

Тренери надають перевагу психічній підготовці, вважаючи, що стабільний емоційний стан і мотивація перед стартом — головні умови успіху.

Така різниця в поглядах пояснюється тим, що спортсмени більше орієнтуються на відчуття тіла, а тренери — на загальний стан і поведінку під час змагань. Тому важливо поєднувати обидва підходи, щоб досягти найкращого результату.

### **3.3. Практичні рекомендації для тренерів та спортсменів**

Методи відновлення та стимуляції роботоздатності є невід'ємною частиною тренувального процесу в художній гімнастиці, що впливає на загальний фізичний стан спортсменів і їхні спортивні досягнення. Використання ефективних методів відновлення допомагає знижувати ризик травм, покращувати самопочуття та забезпечувати стабільні результати під час змагань. Тренерам та спортсменам важливо розуміти, які методи є найбільш результативними та як їх правильно інтегрувати у тренувальний процес [20]. Ось кілька практичних рекомендацій, що допоможуть покращити процес відновлення та стимуляцію роботоздатності у художній гімнастиці.

- Впровадження комплексного підходу до відновлення. Тренерам слід поєднувати різноманітні методи відновлення, включаючи пасивний відпочинок, масаж, розтяжку, водні процедури та інші. Застосування комбінованого підходу дозволяє досягати кращих результатів у відновленні фізичних та психічних сил спортсменів [17].
- Контроль за використанням методів відновлення. Тренери повинні регулярно моніторити, які методи відновлення використовуються спортсменами, щоб забезпечити їх ефективність.

Варто створити чіткий план відновлення, що включає регулярні нагадування та перевірки стану спортсменів після тренувань [15].

- Індивідуалізація підходів. Необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена при виборі методів відновлення. Це дозволить максимізувати ефективність процесу відновлення, адаптуючи його під фізичні можливості та потреби конкретної особи.

- Підвищення кваліфікації тренерів. Тренерам важливо постійно вдосконалювати свої знання в сфері методів відновлення. Це можна досягти через участь у спеціалізованих тренінгах, семінарах і курсах. Поглиблене розуміння сучасних підходів допоможе тренерам ефективніше підтримувати фізичний та психологічний стан своїх підопічних [7].

- Психологічна підтримка спортсменів. Ефективне відновлення передбачає не лише фізичні, але й психологічні аспекти. Тренерам слід використовувати психологічні техніки релаксації та мотиваційні тренінги для збереження морального духу спортсменів, особливо в періоди високих навантажень та підготовки до змагань [29].

- Збалансоване харчування. Важливо, щоб тренери та спортсмени приділяли належну увагу харчуванню та гідратації. Складене меню, яке включає білки, вуглеводи, жири, вітаміни та мінерали, сприятиме відновленню після тренувань та покращенню загальної фізичної витривалості.

- Планування та графік відновлення. Тренерам слід складати графік відновлення, що включає періоди активного відпочинку та відновлення. Це допоможе уникнути перетренованості та знижує ризик травм. Визначення оптимальних періодів для відпочинку та застосування відновлювальних методів допоможе спортсменам покращити свої результати та підтримувати високу роботоздатність [9].

- Залучення спортсменів до самостійного контролю. Спортсмени повинні бути свідомі важливості відновлення і самостійно стежити за його процесом. Введення системи самоконтролю, коли спортсмени оцінюють своє самопочуття, можуть допомогти тренерам отримати додаткову інформацію про вплив обраних методів відновлення.

- Залучення до навчання та обміну досвідом. Спільні заходи та обміни досвідом з іншими тренерами та спортсменами в області художньої гімнастики можуть допомогти знайти нові ефективні методи відновлення та стимуляції роботоздатності. Підвищення загального рівня обізнаності в цьому питанні зробить тренування більш продуктивними і безпечними для спортсменів [13].

Застосування цих рекомендацій дозволить тренерам і спортсменам значно покращити ефективність тренувального процесу, знизити ризик травм та досягти більш високих спортивних результатів.

## ВИСНОВКИ

У процесі аналізу теоретичних основ відновлення та стимуляції роботоздатності спортсменів у художній гімнастиці було встановлено, що ефективне відновлення є ключовим елементом для підтримки високого рівня фізичних і психологічних показників спортсменів. Важливість комплексного підходу до відновлення та стимуляції роботоздатності підкреслюється як у наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності тренерів. Зокрема, основні методи відновлення включають пасивний відпочинок, масаж, розтяжку, водні процедури та спеціалізовані харчові добавки. Ці методи не тільки покращують фізичний стан спортсменів, але й сприяють підвищенню їхньої психологічної стійкості та готовності до нових фізичних навантажень.

Стимуляція роботоздатності також є важливим аспектом у підготовці спортсменів, адже вона дозволяє поліпшити їхню концентрацію, мотивацію та адаптацію до різних умов тренувального процесу. Психологічні техніки, мотиваційні тренінги та змінені тренувальні навантаження допомагають підтримувати високий рівень ефективності і забезпечують належний рівень готовності до змагань. Водночас, слід зазначити, що необхідний індивідуальний підхід до кожного спортсмена, оскільки ефективність методів відновлення і стимуляції може варіюватися залежно від вікових особливостей, рівня підготовленості та індивідуальних характеристик.

Отримані теоретичні знання дають основу для розробки і впровадження практичних програм, які допомагають оптимізувати тренувальний процес, покращити відновлювальні процедури та підвищити загальний рівень фізичної і психологічної підготовленості спортсменів. Важливо, щоб тренери та спортсмени розуміли значення комплексного підходу до відновлення та застосовували сучасні методи для досягнення найкращих результатів у тренуваннях і змаганнях.

В експериментальному дослідженні впливу окремих відновлювальних і стимулювальних засобів на роботоздатність гімнастів були отримані цінні

результати, які підтвердили важливість застосування спеціалізованих методів для покращення фізичної та психологічної підготовленості спортсменів. Дослідження показало, що використання певних методів відновлення, таких як масаж, розтяжка, активне навантаження, а також застосування стимулювальних технік, включаючи мотиваційні вправи та психологічні консультації, позитивно впливають на рівень роботоздатності гімнасток.

Результати експерименту свідчать про те, що в художній гімнастиці важливий кожен момент від харчування та сну до психологічних аспектів.

Особливу увагу слід приділити індивідуалізації підходів до вибору відновлювальних і стимулювальних засобів, оскільки ефективність кожного методу може залежати від особливостей спортсмена, його вікових груп, рівня фізичної підготовленості та специфіки тренувального процесу. Зазначені результати підтверджують необхідність впровадження та адаптації сучасних науково обґрунтованих методів відновлення і стимуляції роботоздатності у спортивну практику, що забезпечить підвищення загальної ефективності тренувань та змагальної діяльності гімнастів.

## ДОДАТОК

### Додаток А

#### Опитувальник для спортсменів віком 14-15 років та тренерів

1. П.І.Б.

- Текст з короткими відповідями.

2. Які методи відновлення ви використовуєте після інтенсивних тренувань або змагань?

- Масаж
- Активне відновлення (легка фізична активність, йога, пілатес)
- Психологічне відновлення (медитація, дихальні практики)
- Технічні засоби для відновлення (мфр ролери, масажні пістолети)
- Відпочинок без фізичних навантажень
- Інше...

3. Які методи стимуляції роботоздатності використовуються під час інтенсивних тренувань або перед змаганнями?

- Психологічні техніки (візуалізація, мотиваційні вправи)
- Спортивне харчування (батончики або добавки для швидкої енергії)
- Розігрів та розтягування
- Технічні засоби (масажні пістолети, мфр роли)
- Інше...

4. Як оцінюєте важливість харчування для підтримки роботоздатності на тренуванні?

- Дуже важливе
- Помірно важливе
- Не дуже важливе
- Зовсім не важливе

5. Які психологічні техніки ви використовуєте для стимулювання настрою та роботоздатності?

- Медитація
- Візуалізація вправ і змагань
- Аффірмації та мотиваційні вправи
- Психологічні консультації

- Інше...

6. Чи використовуються технічні елементи для покращення фізичної форми?

- Так, регулярно
- Так, час від часу
- Ні, не використовую
- Не знаю, що це

7. Як оцінюєте роль сну та відпочинку для підтримки високої роботоздатності?

- Дуже важливі
- Важливі, але можна тренуватися і без повноцінного сну
- Не дуже важливі
- Не звертаю на це увагу

8. Які методи фізичної активності використовуєте для підвищення рівня енергії?

- Вправи на витривалість (біг або ходьба, плавання, велоспорт)
- Силові тренування (вправи з власною вагою або з обтяжуванням)
- Крос-тренування (поєднання різних видів фізичної активності)
- Йога або пілатес
- Інше...

9. Чи змінюється тренувальна програма в залежності від того, наближаються чи віддаляються змагання?

- Чи змінюється тренувальна програма в залежності від того, наближаються чи віддаляються змагання?
- Тип запитання
- Так, програма змінюється
- Ні, тренування постійні
- Змінюється, але незначно

10. Як оцінюєте загальне відновлення після тренувань спортсменок?

- Як оцінюєте загальне відновлення після тренувань спортсменок?
- Тип запитання
- Повністю відновлююся
- Відновлення займає багато часу
- Відчуваю втому навіть після відпочинку

11. Як часто ви використовуєте методи відновлення та стимуляції?

- Після кожного тренування
- Після змагань
- Раз на тиждень
- Рідко
- Ніколи

12. Наскільки ефективними вважаєте методи відновлення та стимуляції для покращення фізичної форми?

- Дуже ефективні
- Помірно ефективні
- Не дуже ефективні
- Зовсім не ефективні

13. Що з наведеного ви вважаєте основним чинником для стимуляції роботоздатності в період підготовки до змагань?

- Фізичні тренування
- Психологічна підготовка
- Харчування та добавки
- Підтримка тренера або команди
- Інше...