



Сергій Ткачов, д. пед. н., професор
Тімумі Хамза, аспірант 1-го року навчання
Олександр Щербак, магістр 2-го року навчання
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Спортивна працездатність є важливим показником підготовленості спортсмена. В останні десятиліття вказана проблема постала в центрі уваги українських науковців, але рівень її вирішення поки що є недостатнім.

Мета дослідження – з'ясувати актуальні на сьогодні психологічні засоби відновлення спортивної працездатності спортсменів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети здійснено вивчення відповідних наявних наукових розробок за допомогою таких дослідницьких методів, як контент-аналіз, системний аналіз, порівняльний метод та метод узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження насамперед було з'ясовано сутність поняття «працездатність». Остання у словнику основних термінів з фізичної культури (2020 р.) визначається як потенційна спроможність виконувати вмотивовану діяльність на високому рівні результативності упродовж певного часу [1, С. 51].

Працездатність людини можна умовно розділити на фізичну працездатність та спортивну працездатність. У свою чергу поняття «спортивна працездатність» такі науковці, як Бандура В.А., Панасюк І.В., Пільова С.Г. розкривають наступним чином. Це такий стан організму спортсмена, який дозволяє виконувати специфічні фізичні навантаження певної потужності і тривалості. Спортсмени, які досягають високого рівня спортивної працездатності, мають певну перевагу над своїми суперниками під час змагального періоду. Звідси важливо забезпечити відновлення рівня спортивної працездатності спортсмена, використовуючи доцільні для цього засоби. На сьогодні з'ясовано, що основними засобами відновлення спортивної працездатності є педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби [2].

Практична цінність останніх засобів полягає в тому, що вони пришвидшують «повернення» стану спортсмена на належний рівень спортивної працездатності, іноді навіть «випереджаючи» педагогічні та медико-біологічні. При цьому найбільш вивченими і поширеними на практиці є навіювання, релаксація, аутогенне тренування, спеціальні дихальні вправи та релаксація м'язів, а також уникання негативних емоцій, планування цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних захоплень спортсмена [3].

У зв'язку з тим, що ми живемо в умовах воєнного стану, то останні два психологічні засоби з вказаних не будуть, з великим ступенем вірогідності, ефективними. Звідси доцільно використовувати інші серед вказаних психологічні засоби спортивної працездатності для спортсменів, які є автономними та не залежатимуть від навколишніх обставин.

Висновки. Таким чином, слід зробити підсумок – психологічні засоби відновлення спортивної працездатності мають певну автономність й перевагу порівняно з іншими засобами, але потребують високої концентрації зусиль та вольових проявів.

Список використаних джерел.

1. Словник основних понять з фізичної культури: для студ. факультетів фізичного виховання вищих пед. навчальних закладів. Укладачі: О.А. Согоконь, О.В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.
2. Засоби відновлення спортивної працездатності. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/21/part_2/11.pdf
3. Психологічні засоби відновлення спортивної працездатності. URL: <https://www.google.com/search?q=>