

**«МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**



Методичні рекомендації

до курсу лекцій з навчальної дисципліни

«Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»

Слов'янськ –Дніпро, 2025

УДК 378.016:796:615.82(072)

M54

Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 1 від 28 вересня 2025 р.)

Рецензенти:

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії
Гончаренко О.С.

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» **Віцько С.М.**

Методичні рекомендації до курсу лекцій з навчальної дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» ; авт.-упоряд. К. С. Гордєєва. Слов'янськ ; Дніпро, 2025. 42 с.

В методичних рекомендаціях представлені пропозиції ознайомлення майбутніх учителів фізичної культури з теоретичними основами та технологією використання відновлювальних засобів працездатності у фізичній культурі у закладах освіти, а також у формуванні методичних знань і вмінь аналізу, відбору й самостійного розроблення оздоровчих традиційних систем спрямованих на відновлення працездатності.

УДК 378.016:796:615.82(072)

© Донбаський державний педагогічний університет, 2025
© К. С. Гордєєва, ДВНЗ «ДДПУ», 2025.

ЗМІСТ

Вступ	4
Лекція 1. Поняття працездатності у фізичній культурі	5
Лекція 2. Науково-практичні, аспекти застосування засобів відновлення.....	17
Контрольні питання	20
Тестові питання з дисципліни «Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі».....	24
Глосарій	35
Список використаної літератури.....	39

Вступ

Оптимізація тренувального процесу спортсменів передбачає ефективне використання засобів відновлення спортивної працездатності. Серед основних засобів відновлення розрізняють педагогічні, медико-біологічні та психологічні. Студенти мають володіти знаннями не лише як спланувати програму тренувальних і змагальних навантажень, але й яким чином можна здійснювати процес відновлення затраченої енергії, фізичних і нервових сил.

В цьому плані на годі має стати даний навчально-методичний посібник. В посібнику характеризуються основні засоби відновлення. Найбільша увага приділяється педагогічним засобам відновлення, що обумовлено майбутньою професійною діяльністю випускників інституту фізичного виховання і спорту. В посібнику, також, в достатній мірі висвітлені медико-біологічні засоби відновлення, особливо таких форм відновлення як масаж, гідро процедури, сауна, ванни.

Досить детально в посібнику описана система і методика харчування. Що стосується психологічних засобів відновлення, то враховуючи складність психічних процесів та певною мірою керуючись тим, що ці засоби в основному мають використовуватися більш вузькими спеціалістами, вони викладені в посібнику лише як ознайомчий варіант. Більш детально психологічні засоби відновлення описані в спеціальній літературі.

Загалом зміст навчально-методичного посібника дозволить збагатити знання студентів з проблем теорії і методики тренувального процесу спортсменів.