DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).01

Батечко Д. П.,
старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту,
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0002-7759-210X
Ставенко В. В.,
викладач кафедри
фізичного виховання та спорту,
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка» , м. Дніпро
https://orcid.org/0009-0007-9937-4377

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ФУТЗАЛІСТІВ ЗАСОБАМИ ВІДНОВЛЮВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ: АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

У статті здійснено узагальнювальний аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних науково-методичних джерел, присвячених проблемі корекції функціонального стану футзалістів із використанням засобів відновлювального тренування. Обґрунтовано актуальність відновлювальних впливів у системі багаторічної та річної підготовки спортсменів ігрових видів спорту з урахуванням високої інтенсивності змагальної діяльності у футзалі. Розкрито поняття функціонального стану як інтегративної характеристики, що відображає рівень адаптації організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень. Встановлено, що систематичне застосування засобів відновлювального тренування сприяє оптимізації діяльності серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем, зниженню проявів перевтоми та попередженню перетренованості. Проведено систематизацію основних груп засобів відновлення (педагогічних, фізіотерапевтичних, психологічних, медико-біологічних), визначено особливості їх застосування у підготовчому та змагальному періодах. Наголошено на доцільності індивідуалізації відновлювальних програм залежно від віку, спортивної кваліфікації та функціонального стану футзалістів. Матеріали статті можуть бути використані тренерами, викладачами фізичного виховання та фахівцями зі спортивної підготовки під час планування тренувального процесу.

Ключові слова: *футзал, функціональний стан, відновлювальне тренування, корекція, спортивна підготовка.*

Batechko Dmytro, Stavenko Vitalii. Modern Approaches to the Correction of the Functional State of Futsal Players by Means of Recovery Training: An Analysis of Scientific and Methodological Literature. *The article presents a generalized analysis of modern domestic and foreign scientific and methodological sources devoted to the problem of correcting the functional state of futsal players using recovery training means. The relevance of recovery effects in the system of long-term and annual training of athletes in team sports is substantiated, taking into account the high intensity of competitive activity in futsal. The concept of functional state is revealed as an integrative characteristic reflecting the level of adaptation of the athlete's body to training and competitive loads. It is established that the systematic use of recovery training means contributes to the optimization of cardiovascular, respiratory and neuromuscular systems, reduction of fatigue manifestations and prevention of overtraining. The main groups of recovery means (pedagogical, physiotherapeutic, psychological, medico-biological) are systematized, and the features of their application in the preparatory and competitive periods are determined. The expediency of individualization of recovery programs depending on age, sports qualification and functional state of futsal players is emphasized. The materials of the article can be used by coaches, physical education teachers and sports training specialists when planning the training process.*

Keywords: *futsal, functional state, recovery training, correction, sports training.*

Постановка проблеми.Футзал належить до ігрових видів спорту з переважанням інтервально-циклічної роботи високої інтенсивності, що супроводжується частими змінами рухової діяльності, різкими прискореннями, зупинками та контактною боротьбою. Специфіка ігрової діяльності визначається не лише фізичними, а й психоемоційними вимогами: спортсмени постійно функціонують в умовах змагального стресу, дефіциту часу для прийняття рішень та необхідності підтримувати високий рівень концентрації уваги протягом усього матчу [2, с. 30; 4, с. 92]. Такі умови зумовлюють значне напруження серцево-судинної, дихальної та нервово-м'язової систем спортсменів, а також суттєво навантажують центральні механізми нервової регуляції [1, с. 11].

Сучасний футзал характеризується зростанням конкурентності та щільності змагального календаря, що неминуче підвищує сумарний обсяг тренувальних і змагальних навантажень. В умовах насиченого мікроциклу спортсмени нерідко не встигають повністю відновитися між окремими тренуваннями та іграми, що створює передумови для накопичення залишкових явищ утоми. За відсутності раціонально організованого відновлення це призводить до кумуляції втоми, прогресивного погіршення функціонального стану та підвищення ризику перенапруження і спортивного травматизму [3; 6]. Особливо вразливими в цьому контексті є гравці, що виконують найбільший обсяг ігрового навантаження, а також спортсмени у відновлювальний період після травм або хвороб.

Незважаючи на очевидну практичну значущість проблеми, у сучасній практиці підготовки футзалістів засоби відновлювального тренування часто застосовуються фрагментарно, без належного наукового обґрунтування та

індивідуалізації. Тренери нерідко орієнтуються на емпіричний досвід або запозичують підходи з суміжних видів спорту – зокрема футболу чи гандболу – без урахування специфіки футзалу як самостійної спортивної дисципліни. Водночас наукові дослідження свідчать, що ефективність відновлювальних заходів суттєво залежить від їх своєчасності, відповідності характеру втоми та індивідуальних особливостей спортсмена.

Відсутність системного підходу до організації відновлення не лише знижує ефективність тренувального процесу, а й обмежує реалізацію спортивного потенціалу гравців у змагальній діяльності. Це актуалізує необхідність системного аналізу науково-методичної літератури з метою визначення ефективних, науково обґрунтованих підходів до діагностики функціонального стану та корекції відновлювальних процесів у футзалістів різної кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема оптимізації функціонального стану спортсменів ігрових видів спорту, зокрема футзалістів, в умовах інтенсивної змагальної діяльності є предметом активного наукового вивчення як в українській, так і в міжнародній науковій спільноті. Сучасні дослідження спрямовані на визначення ефективних засобів відновлення, моніторинг втоми та розроблення науково обґрунтованих програм відновлювального тренування.

У працях українських науковців значна увага приділяється комплексному підходу до відновлення працездатності спортсменів. Так, О. В. Андрєєва та І. Л. Кенсицька підкреслюють, що сучасні відновлювальні технології повинні поєднувати фізіологічні, педагогічні та психорегуляційні засоби, а їх застосування має бути індивідуалізованим залежно від функціонального стану спортсмена [1, с. 11]. У свою чергу, дослідження Ж. Л. Козіна та співавторів доводять ефективність використання комплексних програм відновлення у спортсменів командних ігрових видів спорту, що дозволяє підвищити рівень функціональної готовності та зменшити прояви перевтоми [2, с. 30].

Теоретичні основи побудови системи підготовки спортсменів та управління їх функціональним станом розкрито у фундаментальних працях Т. Ю. Круцевич [3] та В. М. Платонов [5], де обґрунтовано необхідність поєднання тренувальних і відновлювальних впливів у межах єдиного тренувального процесу. Важливим положенням є концепція періодизації тренувального процесу, представлена у роботах Tudor Bompa та C. Buzzichelli, яка передбачає планомірне чергування навантажень і відновлення як основу довгострокового зростання спортивної майстерності [6].

У сучасних міжнародних дослідженнях значна увага приділяється науковому обґрунтуванню ефективності різних відновлювальних засобів. Систематичний огляд O. Dupuy та співавторів доводить, що найбільш ефективними для зменшення проявів м'язового пошкодження, запалення та суб'єктивної втоми є комбіновані методи відновлення, включаючи активне відновлення, кріотерапію та массаж [7]. Консенсусна заява M. Kellmann та співавторів підкреслює важливість моніторингу балансу «навантаження–відновлення» як ключового чинника профілактики перетренованості та підтримання високого рівня спортивної працездатності [8, с. 40].

Особливу групу досліджень становлять роботи, присвячені ігровим видам спорту та футболу як найближчому до футзалу за структурою змагальної діяльності. У серії досліджень M. Nédélec та співавторів детально описано часову динаміку відновлення після матчів, що включає зміни фізіологічних, біохімічних та психофізіологічних показників протягом 72 годин після навантаження [9, с. 997; 10, с. 9]. Систематичний огляд J. R. Silva та співавторів підтверджує наявність як гострої, так і залишкової втоми після матчевих навантажень, що потребує диференційованого підходу до відновлювального тренування [11, с. 539]. Дослідження R. Thorpe та співавторів демонструє ефективність регулярного моніторингу функціонального стану спортсменів упродовж змагального періоду для своєчасної корекції тренувальних навантажень [12, с. 958].

Таким чином, аналіз сучасних наукових джерел свідчить про наявність значного масиву досліджень, присвячених проблемам відновлення та контролю функціонального стану спортсменів. Водночас питання оптимізації відновлювального тренування саме у футзалістів, з урахуванням специфіки їхньої змагальної діяльності (висока інтенсивність, інтервальний характер навантаження, обмежений ігровий простір), залишається недостатньо висвітленим, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Водночас спеціалізовані узагальнюючі роботи, присвячені саме футзалу, мають обмежений характер.

Мета дослідження

Метою дослідження є аналіз та систематизація сучасних науково-методичних підходів до корекції функціонального стану футзалістів засобами відновлювального тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження

Функціональний стан футзалістів у сучасних умовах спортивної діяльності доцільно розглядати як динамічну багаторівневу інтегральну характеристику, що формується під впливом специфічних тренувальних і змагальних навантажень, режимів відновлення та індивідуальних особливостей спортсмена. Визначальне значення для ігрової діяльності мають показники серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем та центральної нервової регуляції.

У футзалі поєднуються короткі високопотужні анаеробні дії (спринти, різкі зміни напрямку руху, боротьба за м'яч) із періодами субмаксимальної аеробної роботи. Така метаболічна структура спричиняє суттєві коливання показників кисневого споживання, лактату крові та частоти серцевих скорочень протягом гри – під час матчів ЧСС може досягати 85–95 % від максимальних значень [4, с. 92]. Висока щільність ігрових дій та необхідність миттєвого прийняття рішень зумовлюють значне напруження регуляторних механізмів організму, зокрема центральної нервової системи, яка забезпечує точність координації рухів, швидкість сенсомоторних реакцій та ефективність тактичного мислення. На тлі втоми спостерігається зниження швидкості переробки інформації, погіршення точності передач і якості прийняття рішень, що безпосередньо впливає на результативність гри.

Втома у футзалістів має кумулятивний і комплексний характер, формуючись під впливом сукупних навантажень у мікро- та мезоциклах. Вона проявляється одночасно на фізіологічному, психофізіологічному та психологічному рівнях: до фізіологічних проявів належать зниження м'язової сили, швидкісно-силових показників і

витривалості; психофізіологічні зміни характеризуються уповільненням сенсомоторних реакцій і зниженням концентрації уваги [1, с. 11; 12, с. 958]; психологічний компонент пов'язаний з емоційним напруженням, підвищеним рівнем тривожності та зниженням мотивації. Систематичне ігнорування цих ознак і відсутність адекватного відновлення можуть призводити до перенапруження та перетренованості, що ускладнює процес підготовки і підвищує ризик травматизму [9, с. 997].

З огляду на зазначене, ключового значення набуває науково обґрунтована система відновлювального тренування. Сучасні підходи до неї у футзалі ґрунтуються на принципах комплексності, індивідуалізації та етапності. Комплексність передбачає поєднання педагогічних, фізичних, медико-біологічних і психологічних засобів відновлення; індивідуалізація враховує вік, рівень підготовленості, ігрове амплуа та поточний функціональний стан спортсменів; етапність забезпечує відповідність відновлювальних заходів конкретним періодам тренувального процесу [7].

На основі аналізу науково-методичних джерел засоби відновлення доцільно систематизувати за їх функціональною спрямованістю (табл. 1).

Таблиця 1

Систематизація засобів відновлення у футзалі з урахуванням механізмів дії

Група засобів	Основна спрямованість	Механізм впливу на організм	Конкретні методи	Показники ефективності
Педагогічні	Регуляція навантаження	Оптимізація співвідношення «навантаження–відпочинок», запобігання перевтомі	Періодизація, варіативність вправ, індивідуальні режими тренувань	Динаміка ЧСС, суб'єктивна втома (RPE), стабільність техніко-тактичних дій
Фізичні	Стимуляція відновлення	Покращення крово- та лімфообігу, зниження м'язового тонусу	Спортивний масаж, кріотерапія, гідропроцедури, компресійна терапія	Швидкість відновлення ЧСС, рівень лактату, м'язова болючість
Медико-біологічні	Метаболічна підтримка	Активізація енергетичного обміну, регенерація тканин	Раціональне харчування, гідратація, мікроелементи, сон	Рівень кортизолу, показники імунітету, енергетичний баланс
Психологічні	Психоемоційна стабілізація	Нормалізація діяльності ЦНС, зниження тривожності	Аутогенне тренування, дихальні техніки, візуалізація	Рівень тривожності, концентрація уваги, якість сну

Ефективність відновлювального тренування значною мірою залежить від відповідності застосовуваних засобів періоду спортивної підготовки [4, с. 92]. У підготовчому періоді пріоритет надається активним засобам відновлення, спрямованим на стимуляцію адаптаційних процесів, тоді як у змагальному періоді доцільним є використання засобів швидкої дії, які забезпечують підтримання працездатності між матчами (табл. 2).

Таблиця 2

Засоби відновлення залежно від періоду підготовки футзалістів

Період	Основні завдання відновлення	Пріоритетні засоби	Особливості застосування	Очікуваний ефект
Підготовчий	Формування адаптаційних резервів	Активне відновлення, стретчинг, масаж, сауна	Використання після об'ємних навантажень	Підвищення функціональних можливостей
Змагальний	Швидке відновлення працездатності	Кріотерапія, гідропроцедури, сон, психологічна релаксація	Застосування між матчами	Стабілізація ігрової ефективності
Перехідний	Повне відновлення організму	Рекреаційні навантаження, відпочинок, SPA-процедури	Зниження обсягу тренувань	Профілактика перетренованості

Важливим напрямом сучасних досліджень є використання моніторингу функціонального стану як інструменту управління відновленням. До найбільш інформативних показників належать: варіабельність серцевого ритму; рівень кортизолу; показники швидкісно-силових якостей; суб'єктивні шкали втоми (RPE, Borg); психоемоційні показники.

Комплексний контроль дозволяє своєчасно коригувати тренувальні навантаження і відновлювальні заходи, запобігаючи розвитку хронічної втоми та перетренованості.

У наукових джерелах підкреслюється, що найбільш ефективними є комбіновані програми відновлення, які поєднують фізичні та психологічні засоби [4, с. 92; 8, с. 240; 9, с. 997]. Наприклад, поєднання масажу з дихальними

вправами та релаксаційними техніками забезпечує більш виражений ефект порівняно з ізольованим використанням окремих засобів.

Висновки та перспективи подальших розробок. Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить, що функціональний стан футзалістів є інтегральною характеристикою адаптаційних можливостей організму, яка визначає ефективність змагальної діяльності та стабільність спортивних результатів. Специфіка футзалу як високоінтенсивного інтервального виду спорту зумовлює значні вимоги до серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем і механізмів центральної регуляції, що потребує цілеспрямованої та науково обґрунтованої системи відновлення.

Сучасні підходи до корекції функціонального стану спортсменів базуються на концепції комплексного застосування педагогічних, фізичних, медико-біологічних і психологічних засобів, що забезпечує синергічний ефект відновлення. Особливого значення набуває індивідуалізація відновлювальних програм з урахуванням рівня підготовленості, ігрового амплуа, віку та поточного функціонального стану спортсменів, що дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та знизити ризик розвитку перенапруження.

Узагальнення сучасних досліджень підтверджує, що ефективна система відновлювального тренування повинна бути інтегрованою складовою процесу спортивної підготовки і реалізовуватися відповідно до етапів річного циклу підготовки. Застосування диференційованих засобів відновлення у підготовчому, змагальному та перехідному періодах забезпечує оптимізацію адаптаційних процесів, стабілізацію функціонального стану та підвищення спортивної працездатності футзалістів.

Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка індивідуалізованих програм відновлювального тренування на основі комплексного моніторингу функціонального стану спортсменів, а також інтеграція сучасних цифрових технологій контролю навантажень і відновлення у практику підготовки футзалістів.

Література

1.Андрєєва О. В., Кенсицька І. Л. Сучасні підходи до відновлення працездатності спортсменів. *Спортивна наука України*. 2020. № 2(96). С. 11–18. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.11-18

2.Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Базилевич Н. О. Контроль функціонального стану спортсменів у командних ігрових видах спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 30–37. DOI: https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0405

3.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2017. 448 с.

4.Мітова О. О., Дяченко А. Ю. Відновлювальні засоби у системі підготовки студентів-футболістів у змагальному періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С. 92–99. DOI: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-092

5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 808 с.

6.Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign : Human Kinetics, 2019. 412 p.

7.Dupuy O., Douzi W., Theurot D., Bosquet L., Dugué B. An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques: systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*. 2018. Vol. 9. DOI: https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403

8.Kellmann M., Bertollo M., Bosquet L. et al. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. Vol. 13(2). P. 240–245. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759

9.Nédélec M., McCall A., Carling C., Le Gall F., Berthoin S., Dupont G. Recovery in soccer: part I – post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*. 2012. Vol. 42(12). P. 997–1015. DOI: https://doi.org/10.1007/BF03262308

10. Nédélec M., McCall A., Carling C., Le Gall F., Berthoin S., Dupont G. Recovery in soccer: part II – recovery strategies. *Sports Medicine*. 2013. Vol. 43(1). P. 9–22. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0

11. Silva J. R., Rumpf M. C., Hertzog M. et al. Acute and residual soccer match-related fatigue: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48. P. 539–583. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8

12. Thorpe R. T., Strudwick A. J., Buchheit M. et al. Monitoring fatigue during the competitive season in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2015. Vol. 10(8). P. 958–964. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0004

References

1. Andreieva, O.V., Kensytska, I.L. (2020). Suchasni pidkhody do vidnovlennia pratsezdatnosti sportsmeniv [Modern approaches to restoring athletes' performance]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. No. 2(96). Pp. 11–18. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.11-18 [in Ukrainian].

2. Kozina, Zh.L., Yermakov, S.S., Bazylevych, N.O. (2016). Kontrol funktsionalnoho stanu sportsmeniv u komandnykh ihrovykh vydakh sportu [Monitoring of functional state of athletes in team sports]. *Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. No. 4. Pp. 30–37. DOI: https://doi.org/10.15561/18189172.2016.0405 [in Ukrainian].

3. Krutsevych, T.Yu. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education] (Vol. 2). Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].

4. Mitova, O.O., Dyachenko, A.Yu. (2019). Vidnovliuvalni zasoby u systemi pidhotovky studentiv-futbolistiv u zmahalnomu periodi [Recovery means in the system of training student football players during the competitive period]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. No. 1. Pp. 92–99. DOI: https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-092 [in Ukrainian].

5. Platonov, V.M. (2015). *Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti* [System of athletes' preparation in Olympic sport]. Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].

6. Bompa, T., Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign: Human Kinetics [in English].

7. Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., Dugue, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques: systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Physiology*. Vol. 9. DOI: https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403 [in English].

8. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., et al. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Vol. 13(2). Pp. 240–245. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759 [in English].

9. Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Le Gall, F., Berthoin, S., Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: Part I – post-match fatigue and time course of recovery. *Sports Medicine*. Vol. 42(12). Pp. 997–1015. DOI: https://doi.org/10.1007/BF03262308 [in English].

10. Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Le Gall, F., Berthoin, S., Dupont, G. (2013). Recovery in soccer: Part II – recovery strategies. *Sports Medicine*. Vol. 43(1). Pp. 9–22. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-012-0002-0 [in English].

11. Silva, J.R., Rumpf, M.C., Hertzog, M., et al. (2018). Acute and residual soccer match-related fatigue: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. Vol. 48. Pp. 539–583. DOI: https://doi.org/10.1007/s40279-017-0798-8 [in English].

12. Thorpe, R.T., Strudwick, A.J., Buchheit, M., et al. (2015). Monitoring fatigue during the competitive season in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. Vol. 10(8). Pp. 958–964. DOI: https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0004 [in English].

Стаття надішла до редакції / Received 30.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).02

Безкоровайний Д. О.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-9719-6131
Плотницький Л. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4218-4023
Кравченко А. В.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
https://orcid.org/0000-0001-9627-8952
Забора А. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківській національний університет внутрішніх справ, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4952-1598
Садовська І. Ю.
старша викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-0324-2377
Борисенко Н. В.
викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0009-0001-7888-6409

ПРОГНОЗУВАННЯ ЗМАГАЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ОСНОВІ МОНІТОРИНГУ ШВИДКОСТІ РУХУ ШТАНГИ

Стаття присвячена оцінці інформативності швидкісних показників у жимі лежачи для контролю інтенсивності навантаження, моніторингу нейром'язової втоми та прогнозуванню максимального разового результату (1RM), а також перевірці прогностичної валідності 1RM за фактичними результатами змагальної діяльності. Проаналізовано кінематичні (середня пропульсивна швидкість, пікова швидкість, амплітуда руху), механічні (середня потужність) та часові параметри (тривалість повторення, час до пікової швидкості) жиму лежачи з паузою впродовж тренувального періоду. Встановлено помірно-сильний обернений зв'язок між