

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Матеріали ІІІ круглого столу
23 червня 2026 року**

Тернопіль
ЗУНУ
2026

Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали III круглого столу. 23 червня 2026 р. Тернопіль: ЗУНУ, 2026. 72 с.

Рекомендовано до друку

*Вченою радою СГФ Західноукраїнського національного університету
(протокол № 8 від 16 червня 2026 р.)*

*Відповідальність за якість і достовірність матеріалів,
а також за відсутність у них відомостей,
що становлять державну таємницю
та інформацію для службового користування,
покладається на авторів*

У матеріалах круглого столу «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів», який організований кафедрою фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського національного університету, обговорено та визначено проблематику організаційно-методичного забезпечення процесу сучасної підготовки спортсменів різного віку, статі та кваліфікації; охарактеризовано особливості підбору навантаження різної інтенсивності та спрямованості у процесі розвитку рухових якостей спортсменів та механізми адаптації спортсменів до цих навантажень; проаналізовано історичні етапи розвитку олімпійського та професійного спорту; розкрито методичні підходи щодо організації тренувального процесу в адаптивному спорті; проаналізовано особливості матеріально-технічного та гігієнічного забезпечення місць проведення тренувальних занять для профілактики травматизму спортсменів; визначено сучасні проблеми використання допінгу у процесі спортивної підготовки та шляхи їх вирішення та ін.

ЗМІСТ

Катерина БЛАЖЕНКО, Наталія БЕЗПАЛОВА МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МАРАФОНЦІВ У ГІРСЬКИХ УМОВАХ.....	6
Катерина БЛАЖЕНКО, Єлизавета БАШАНОВА, Неля МАЛЯР СУЧАСНИЙ ФІТНЕС У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ.....	10
Олена БАРАБАШ, Андрій ВЕРЦІМАГА ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЙОГА В МІЖЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛУ).....	14
Єлизавета БАШАНОВА, Катерина БЛАЖЕНКО, Неля МАЛЯР ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ	17
Наталія БЕЗПАЛОВА, Марина НАЙКО ДИНАМІКА СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В УМОВАХ ДЕСИНХРОНОЗУ ТА КЛІМАТИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	20
Богдан ВОЛОШИН СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ.....	25
Роман ГАХ УЧАСТЬ ЗДОБУВАЧІВ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТЕРНОПОЛЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗМАГАННЯХ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ СТУДЕНТСЬКІ ЛІГИ» В 2025–2026 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ.....	28
Каріна ДРИГА, Віра КУРИЛЮК, Едуард МАЛЯР ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНА	30
Андрій КОВАЛЬЧУК, Едуард МАЛЯР ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	34
Віра КУРИЛЮК, Каріна ДРИГА, Едуард МАЛЯР ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО РЕСУРСУ СПОРТСМЕНА.....	37
Едуард МАЛЯР, Неля МАЛЯР ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА В ЧАСТИНІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ДО СПОРТСМЕНА.....	40

Владислав НІКОЛАЙЧУК, Наталія БЕЗПАЛОВА ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ ТЕРМІНОВИХ І ДОВГОТРИВАЛИХ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ТА МОБІЛІЗАЦІЯ БІОХІМІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....	45
Тетяна ОКСЕНЮК, Неля МАЛЯР ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ БАСКЕТБОЛІСТОК У ЗАХИСТІ	50
Сніжана ПЛІШ, Неля МАЛЯР ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОРОННИХ ПРИЙОМІВ В БОРОТЬБІ.....	52
Сніжана ПЛІШ, Неля МАЛЯР РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОДНОБОРЦІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ.....	55
Лілія ПОПОВИЧ, Едуард МАЛЯР, Неля МАЛЯР ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	58
Руслан ПОПОВИЧ ЗАХИСНА ТАКТИКА ДЗЮДОЇСТІВ.....	61
Михайло СТРИЄШИН СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	63
Дмитро ЦИБУЛЬСЬКИЙ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРІОДИЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ УКРАЇНСЬКИХ ПРОФЕСІЙНИХ ТА АМАТОРСЬКИХ КЛУБІВ	66
Василь ЯКОВІВ СПОРТИВНІ СПОРУДИ ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЯК ЧИННИК АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	68

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Оволодіння студентами основними базовими вміннями та навичками проведення науково-дослідної роботи, організації експериментальних наукових досліджень на початковому етапі є одним з пріоритетних завдань підготовки майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. Тому організація та проведення різноманітних заходів наукового та науково-дослідницького спрямування у закладі вищої освіти забезпечує якісне та ефективне оволодіння студентами загальними та фаховими компетентностями, програмними результатами навчання ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, а саме: готувати матеріали наукових досліджень до публікації в науково-популярних, науково-експертних та наукових періодичних виданнях; мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці та ін.

Проведення наукових круглих столів, семінарів, конференцій сприятиме формуванню спрямованості студентів на майбутню професійну діяльність з обов'язковим застосуванням інноваційних, експериментальних технологій, програм розроблених в результаті наукових досліджень; забезпеченню стійкого інтересу та мотивації студентів до науково-дослідницької роботи.

Даний круглий стіл «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів» сприятиме оволодінню студентами певних теоретичних знань, практичних умінь та навичок в частині оформлення та написання наукової роботи (підбір відповідної літератури, визначення мети та завдань дослідження, розкриття основного матеріалу, оформлення висновків). Це дозволить у подальшому більш якісно підготувати інші наукові праці (тези, статті, курсові та дипломні роботи) з дотриманням всіх вимог до написання та оформлення робіт даного профілю.

Зміст наукових робіт показав досить широкий діапазон експериментальних досліджень: методика спортивного тренування, історичні аспекти розвитку та становлення олімпійського та професійного спорту; особливості проведення тренувань зі спортсменами з особливими потребами; організація та проведення змагань та рекреаційно-оздоровчих заходів; проблеми використання допінгу та ін. Цим та багатьом іншим проблемам, пошуку ефективних шляхів їх розв'язання присвячена робота круглого столу на тему «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів».

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
соціально-гуманітарного факультету
Західноукраїнського національного університету*

Катерина БЛАЖЕНКО,
студентка групи ФКС-31,
Західноукраїнського національного університету

Наталія БЕЗПАЛОВА,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ МАРАФОНЦІВ У ГІРСЬКИХ УМОВАХ

Розвиток марафонського бігу супроводжується постійним підвищенням вимог до функціональної підготовки спортсменів, що потребує удосконалення тренувальних методик. У підготовці спортсменів, які спеціалізуються на видах спорту, що вимагають високої витривалості, використовуються тренування в гірських умовах. Такий підхід є ефективним для покращення аеробних можливостей організму [3].

Дослідники О. Шульга, М. Платонов та О. Закопайло дійшли висновку, що тренування в гірських умовах сприяють розвитку адаптаційних механізмів організму, які підвищують функціональний потенціал спортсменів, покращують аеробну продуктивність і роблять їхню результативність кращою під час змагань у звичайних умовах [2, с. 3-4]. Науковці наголошують, що гірська підготовка позитивно впливає на функціонування кардіореспіраторної системи, активізує процеси транспорту кисню і сприяє підвищенню спеціальної витривалості спортсменів [1, с. 15].

У сучасному спорті тренування на висотах від 1500 до 2500 метрів користуються значною популярністю, адже такі умови забезпечують оптимальний баланс між впливом гіпоксії та можливістю виконувати інтенсивні фізичні навантаження. Водночас тренування марафонців на більших висотах, понад 2500 метрів, або на низькогірних висотах у межах 800–1500 метрів розглядаються значно рідше [3, с. 214].

Основними факторами, які впливають на організм марафонців в гірських умовах, є розріджене повітря, знижений атмосферний тиск та зменшення вмісту кисню. З-поміж них гіпоксія відіграє ключову роль у стимулюванні адаптаційних процесів у різних системах організму.

Окрім цього, не менш важливими є інші природні фактори, як-от знижена вологість повітря, посилена дія сонячної радіації, різкі зміни температури та збільшена інтенсивність ультрафіолетового випромінювання. Наприклад, кожні 300 метрів підйому спричиняють зниження температури довкілля на 2°C, а підйом на 1 кілометр супроводжується збільшенням рівня прямого ультрафіолетового випромінювання на близько 35%. Такі зміни природних умов суттєво позначаються на функціональному стані марафонців та вимагають кваліфікованого регулювання тренувального процесу [3, с. 216].

Після пристосування до гірських умов організм активує компенсаторні і адаптивні механізми для боротьби з дефіцитом кисню. Перші помітні функціональні зміни починають з'являтися вже на висотах від 1000 до 1200 метрів [7]. При цьому максимальне споживання кисню (VO_{2max}) залишається одним із основних показників фізичної підготовленості та функціонального стану марафонців. Даний показник визначається за формулою:

$$VO_{2max} = Q \cdot (a-v)O_2,$$

де VO_{2max} – максимальне споживання кисню;

Q – хвилинний об'єм кровообігу (серцевий викид);

$(a-v)O_2$ – артеріовенозна різниця за вмістом кисню, яка характеризує кількість кисню, що поглинається тканинами організму.

На висоті близько 1 кілометра VO_{2max} становить приблизно від 96% до 98% від свого висотного значення, але поступово зменшується приблизно на 0,7-1% на кожні 100 метрів підйому. У відповідь на гіпоксію організм спортсмена збільшує вироблення еритропоетину, який стимулює утворення еритроцитів і покращує оксигенацію м'язів. Це призводить до покращення аеробної продуктивності, оптимізованої серцево-судинної активності та підвищення специфічної для змагань витривалості у марафонців.

Спочатку тренувальні навантаження повинні бути помірними, з поступовим збільшенням інтенсивності та навантаження. Моніторинг функціонального стану спортсменів, особливо частоти серцевих скорочень, стає все більш важливим [2].

Для оцінки функціонального стану марафонців та визначення оптимального рівня фізичних навантажень під час тренувань застосовують показник максимальної частоти серцевих скорочень (HRmax). Моніторинг цього пара-метра дає змогу ефективно керувати інтенсивністю тренувань, уникати перевантаження організму та забезпечувати раціональне планування тренувального процесу, особливо в умовах гіпоксії:

$$HRmax = 220 - age,$$

де HRmax – максимальна частота серцевих скорочень спортсмена;

age – вік спортсмена.

Ця формула дозволяє приблизно визначити верхню межу частоти серцевих скорочень, що стає основою для розрахунку індивідуальних зон інтенсивності тренувань. Вона також допомагає контролювати адаптацію організму до фізичних навантажень, особливо в умовах високогір'я.

Раціональне планування тренувань для гірського марафону базується на кваліфікованому поєднанні великого обсягу низькоінтенсивних навантажень із часткою високоінтенсивною роботою [6, с. 120-123]. Наукові дослідження Л. Волкова та М. Булатова про підготовку витривалих спортсменів як на національному, так і міжнародному рівнях вказують на ефективність моделі, де близько 80% тренувальних обсягів виконуються із низькою інтенсивністю, а 20% – присвячуються високоінтенсивним вправам.

Останні, зокрема, включають інтервальну роботу на рівні приблизно 90% від VO_{2max} . Таке співвідношення довело свою дієвість у досягненні тривалої адаптації без ризику перетренованості [9].

Особливу роль у підготовці до гірського марафону відіграє завершальний етап передзмагальної підготовки та поступове зниження обсягу тренувань. Дослідження свідчать, що ключові фізіо-

логічні показники, зокрема $\text{VO}_{2\text{max}}$, максимальну частоту серцевих скорочень і швидкісні характеристики, можна підтримувати на високому рівні упродовж 10-28 днів навіть за умов скорочення тренувального навантаження на 70-80%.

Тимчасове зниження обсягу роботи протягом 5-21 дня позитивно позначається на кров'яних параметрах, таких як рівень гемоглобіну, гематокрит і об'єм циркулюючої крові. Воно також сприяє збереженню запасів м'язового глікогену та покращує окислювальну здатність м'язів [8]. Досвід показує, що спортивні результати можна не тільки підтримувати, а навіть поліпшувати за умов зниження загального обсягу тренувань на 60-90% протягом 6-21 дня. При цьому важливо обмежити скорочення частоти занять до максимум 20%.

Популярності набуває концепція «live high – train low», суть якої полягає у перебуванні марафонців на гірських висотах і виконанні інтенсивних тренувань на низині. Такий підхід дозволяє поєднати переваги гіпоксичних умов із можливістю проводити високоінтенсивні тренування.

Висновок. Тренування у горах мають певні ризики. Надмірне фізичне навантаження в умовах гіпоксії може спричиняти сильну втому, погіршення процесів відновлення, ослаблення імунної системи та розвиток гострої гірської хвороби. Зважаючи на це, підготовчі програми повинні бути індивідуалізованими, враховувати рівень фізичної форми спортсмена, особливості його адаптивних механізмів і тривалість перебування в гірських умовах.

Список використаних джерел

1. Сосновський В. В. Оцінка ефективності гірської підготовки як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №3. С. 14–18. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.3.14-18>.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник / за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ: Олімпійська література, 2023. Кн. 2. 608 с.
4. Дяченко А. А., Мельник В. В. Теорія і методика підготовки спортсменів у видах витривалості : навчально-методичні матеріали. Вінниця: ВДПУ, 2018. С. 216–221.

5. Булатова М. М. Спортивна підготовка спортсменів високої кваліфікації. Київ: Олімпійська література, 2016. 368 с.
6. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України, 2017. 464 с.
7. Millet G. P., Girard O. High-altitude training and performance in endurance athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 2018. 118(1), 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00421-017-3762-8>.
8. Saunders P. U., Garvican-Lewis L. A., Schmidt W. F. et al. Factors affecting running performance in endurance athletes. *Sports Medicine*, 2019. 49(1), 1–15. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-018-1015-5>.
9. Levine B. D., Stray-Gundersen J. “Live high–train low”: effects on aerobic capacity. *Journal of Applied Physiology*, 2005. 99(1), 1–10.

Катерина БЛАЖЕНКО

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Єлизавета БАШАНОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, освітньо-
професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

СУЧАСНИЙ ФІТНЕС У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність теми. Традиційна система підготовки спортсменів у багатьох видах спорту сьогодні досягла певної межі своєї ефективності, оскільки класичні методики часто вичерпують адаптаційні резерви організму без залучення суміжних інноваційних технологій. Водночас індустрія фітнесу за останні роки трансформувалася з рекреаційної сфери на потужне джерело науково обґрунтованих тренувальних методик, високотехнологічного обладнання та діагностичних інструментів [3, 4].

Інтеграція сучасних фітнес-технологій (таких як функціональний тренінг, міофасціальний реліз, петлі TRX, високоінтенсивний інтервальний тренінг (HIIT) та кросфіт-програми) у систему підготовки кваліфікованих спортсменів дозволяє вирішити низку критичних завдань. Зокрема, це мінімізація травматизму, урізноманітнення тренувального процесу для запобігання психологічному вигоранню, а також прискорення процесів відновлення. Проте поєднання класичного спорту вищих досягнень та засобів сучасного фітнесу все ще потребує глибокого теоретико-методичного осмислення та систематизації, що й зумовлює актуальність цього дослідження.

Доцільність залучення фітнес-індустрії до професійного спорту підтверджується сучасними тенденціями у спортивній медицині та фізіології [1].

Класичні тренування часто мають монотонний, вузькоспрямований характер, що призводить до хронічного перенапруження окремих м'язових груп та суглобів.

Фітнес-технології, спираючись на принципи біомеханіки, кінезіології та індивідуалізації, пропонують інструменти для гармонійного розвитку всього тіла. Використання нестабільних поверхонь (BOSU, балансувальні платформи), засобів для стретчингу та мобілізації суглобів дозволяє зміцнити м'язи-стабілізатори («кору»), які часто ігноруються в традиційних силових програмах, але є фундаментальними для профілактики травм та покращення загальної координації рухів [2, 5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та визначити ефективність інтеграції засобів, методів та технологій сучасного фітнесу в систему загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів різних кваліфікацій для підвищення їхньої результативності та збереження здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Сучасний фітнес у контексті спортивної підготовки доцільно розглядати не як альтернативу, а як ефективне доповнення до базового тренувального процесу. Його інтеграція відбувається за кількома ключовими напрямками:

Більшість фітнес-програм акцентують увагу на багатоплощинних рухах, що задіюють кілька суглобів одночасно. Це повністю відповідає специфіці природної рухової активності спортсмена.

Використання підвісних систем (TRX) та вільних ваг дозволяє розвивати пропріоцепцію (відчуття власного тіла у просторі) [1, 2].

Зміцнення глибоких м'язів живота, спини та тазу (ядра) створює міцний фундамент для передачі зусилля від ніг до верхньої частини тіла, що вкрай важливо в легкій атлетиці, єдиноборствах та ігрових видах спорту.

Традиційний кардіотренінг у спорті часто асоціюється з тривалим бігом в одній пульсовій зоні. Фітнес-методика – високо-інтенсивний інтервальний тренінг пропонує альтернативу: короткі вибухові сесії з періодами відпочинку.

Це дозволяє ефективно розвивати як аеробну, так і анаеробну витривалість за менший проміжок часу.

Мінімізується катаболічний ефект (руйнування м'язової тканини), що є критично важливим для збереження силових показників.

Однією з головних переваг сучасного фітнесу є розвинена культура відновлення.

Використання фоам-ролерів, масажних м'ячів та перкусійних масажерів у межах міофасціального релізу допомагає зняти тригерні точки, покращити еластичність фасцій та прискорити виведення продуктів розпаду (зокрема молочної кислоти) з м'язів [4, 5].

Впровадження елементів пілатесу та йоги покращує гнучкість, амплітуду рухів у суглобах та знижує тонус спазмованих м'язів після виснажливих змагальних навантажень.

Монотонія тренувального процесу - одна з причин передчасного завершення кар'єри багатьма перспективними спортсменами. Включення фітнес-компонентів (наприклад, кросфіт-комплексів або занять у форматі сайклінгу) змінює звичний алгоритм роботи, створює позитивний емоційний фон, підвищує мотивацію та залученість спортсмена [2].

Висновки

1. Інтеграція сучасного фітнесу в систему підготовки спортсменів є об'єктивною вимогою часу. Вона дозволяє модернізувати тренувальний процес, роблячи його більш гнучким, наукомістким та безпечним.

2. Застосування засобів функціонального тренінгу, нестабільних поверхонь та MFR виступає потужним інструментом профілактики

спортивного травматизму, оскільки усуває м'язові дисбаланси, зміцнює зв'язковий апарат та покращує міжм'язову координацію.

3. Методики фітнесу (зокрема НІТ) дозволяють оптимізувати витрати часу на розвиток загальної та спеціальної витривалості, зберігаючи при цьому силове ядро атлета та оптимізуючи адаптаційні процеси серцево-судинної системи.

4. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конкретних, диференційованих фітнес-програм для різних етапів річного макроциклу (підготовчого, змагального, перехідного) з урахуванням специфіки конкретного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.

3. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020. 87 с.

4. Циквас Р. С., Маляр Е. І., Маляр Н. С., (2025). Оцінка ролі інновацій у підвищенні результативності українських спортсменів на міжнародній арені. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (21).

5. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

Олена БАРАБАШ

*здобувачка другого(магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Андрій ВЕРЦІМАГА

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЙОГА В МІЖЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛУ)

Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення ефективності відновлювальних процесів у спортсменів високої кваліфікації в умовах щільного змагального календаря. У гандболі, як у високодинамічному ігровому виді спорту, що характеризується частими змінами інтенсивності, значними анаеробними навантаженнями та високим рівнем психоемоційного напруження, питання оптимізації міжзмагального періоду набуває особливої важливості. У цьому контексті зростає інтерес до використання нетрадиційних, але науково-обґрунтованих засобів відновлення, серед яких важливе місце займають дихальні практики системи йога.

Метою роботи є обґрунтування доцільності використання дихальних технік йоги у міжзмагальний період підготовки гандболістів високої кваліфікації та визначення їх впливу на функціональний і психоемоційний стан спортсменів.

Дихальна система йоги (пранаяма) включає комплекс вправ, спрямованих на свідомий контроль дихання, регуляцію його ритму, глибини та тривалості фаз вдиху, видиху і затримки. Найбільш поширеними техніками є діафрагмальне дихання, «наді шодхана» (почергове дихання через ніздрі), «капалабхаті» (активне видихання) та «уджайї» (контрольоване дихання з частковим звуженням голосової щілини). Ці практики мають комплексний вплив на організм, поєднуючи фізіологічні та психорегуляційні ефекти.

У міжзмагальний період основними завданнями підготовки є відновлення функціональних систем організму, усунення наслідків втоми, підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості та оптимізація психоемоційного стану. Використання дихальних технік йоги дозволяє ефективно вирішувати ці завдання. Фізіологічний вплив дихальних практик проявляється, насамперед, у покращенні функції зовнішнього дихання та підвищенні ефективності газообміну. Глибоке та контрольоване дихання сприяє збільшенню життєвої ємності легень, покращенню вентиляційно-перфузійних співвідношень та більш ефективному насиченню крові киснем. Це, у свою чергу, прискорює процеси відновлення після інтенсивних навантажень, характерних для гандболу.

Крім того, дихальні техніки йоги впливають на серцево-судинну систему, сприяючи зниженню частоти серцевих скорочень у стані спокою, нормалізації артеріального тиску та підвищенню варіабельності серцевого ритму. Це свідчить про активізацію парасимпатичних механізмів регуляції, що є ключовим фактором ефективного відновлення.

Особливе значення має вплив пранаями на нервову систему спортсменів. Регулярне виконання дихальних вправ сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та нервово-емоційного напруження, що є типовими для міжзмагального періоду. Це дозволяє покращити якість сну, відновити психічну працездатність та підвищити концентрацію уваги. Для гандболістів високої кваліфікації, діяльність яких характеризується високою швидкістю прийняття рішень, координаційною складністю та значними фізичними навантаженнями, стабільність психоемоційного стану є важливим чинником успішної гри. У цьому контексті дихальні техніки йоги виступають як ефективний засіб психофізіологічної саморегуляції.

Практичне застосування дихальної системи йоги у міжзмагальний період може здійснюватися у вигляді спеціалізованих комплексів тривалістю 10–20 хвилин, які включають 3–5 дихальних вправ різної спрямованості. Рекомендується використовувати їх у відновлювальні дні, після тренувань або перед сном. Важливою умовою ефективності є поступове освоєння технік, індивідуалізація навантаження та контроль з боку фахівця. Слід зазначити, що інтеграція дихальних

практик йоги у систему підготовки спортсменів не потребує значних матеріальних ресурсів, є доступною та може застосовуватися у різних умовах, що робить її особливо привабливою для сучасного спорту.

Отже, використання дихальної системи йога у міжзмагальний період підготовки гандболістів високої кваліфікації є ефективним засобом оптимізації відновлювальних процесів. Вона сприяє покращенню функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем, нормалізації діяльності нервової системи, зниженню рівня стресу та підвищенню загальної працездатності спортсменів. Подальші дослідження повинні бути спрямовані на експериментальне підтвердження ефективності окремих дихальних технік та розробку диференційованих програм їх застосування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і специфіки гандболу.

Список використаних джерел

1. Верітов О. І., Дядечко І. Є., Верцімага А. В. Методичні засади вдосконалення процесу підготовленості гандболістів. Перспективи та інновації науки. Випуск № 6 (52). Київ. 2025. С. 219–226.
2. Верцімага А. В., Дядечко І. Є., Горбуля В. О. Теорія спортивного тренування з основами методик: *навчально-методичний посібник*. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 64 с.
3. Воловик Наталія, Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
4. Гончарова О. О. Гандбол: Унікальні методики гармонійного виховання молоді: навчально-методичний посібник. Харків: Флінта, 2020. 167 с.
5. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу: навчальний посібник для ВНЗ. Вінниця: 2020. 154 с.
6. Ебігейл Еллсворд: Анатомія йоги: Ілюстрований посібник. Київ: 2020. 184 с.

Єлизавета БАШАНОВА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет, кафедра фізичної
реабілітації і спорту.*

Катерина БЛАЖЕНКО

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет, кафедра фізичної
реабілітації і спорту.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент
кафедри фізичної реабілітації і спорту Західноукраїнського
національного університету.*

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність теми. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується екстремальним рівнем фізичних та психічних навантажень, що вимагає безперервного вдосконалення системи підготовки спортсменів. Традиційні методики, орієнтовані на ізольований розвиток окремих фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), часто вичерпують свій адаптаційний ресурс та призводять до дисбалансу в опорно-руховому апараті [5].

У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження функціонального тренінгу. Цей підхід дозволяє інтегрувати базові рухові патерни у цілісні кінематичні ланцюги, що безпосередньо моделюють змагальну діяльність. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю оптимізації тренувального процесу, підвищення міжм'язової координації та зниження рівня спортивного травматизму [2].

Ефективність змагальної діяльності спортсмена залежить не лише від абсолютних показників сили чи швидкості, а й від здатності оперативно реалізувати цей потенціал у динамічних умовах. Функціональний тренінг базується на принципах багатоплощинності рухів

(спіральні, діагональні, ротаційні траєкторії) та залученні глибоких м'язів-стабілізаторів (кору).

Попри наявність окремих наукових праць, залишається недостатньо розробленою специфікація функціональних вправ для різних видів спорту (циклічних, ігрових, єдиноборств). Потребує детального обґрунтування алгоритм дозування навантажень та послідовність включення функціональних блоків у макроцикл підготовки, що й визначає вектор нашого дослідження.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми функціонального тренінгу як засобу підвищення спеціальної фізичної підготовленості та профілактики травматизму у спортсменів.

Для досягнення мети було використано комплекс методів дослідження:

- аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження за тренувальним процесом;
- методи біомеханічного аналізу рухів;
- методи математичної статистики для обробки результатів тестування.

Функціональний тренінг визначається як система занять, спрямована на розвиток рухових якостей, які мають безпосереднє практичне застосування у змагальній діяльності. На відміну від класичного силового тренінгу, де рух відбувається переважно в одній площині навколо однієї осі, функціональні вправи копіюють природні локомоції [1, 3, 4].

Ключові принципи побудови тренувальних програм [5]:

1. Многоплощинність рухів: робота у сагітальній, фронтальній та трансверзальній площинах для максимального наближення до умов реального поєдинку чи гри.

2. Активація кінетичних ланцюгів: перенос зусилля від стоп через м'язи кору до верхніх кінцівок (наприклад, під час кидка або удару).

3. Пропріоцептивне збагачення: використання нестабільних поверхонь (босу, медболи, підвісні системи типу TRX) для включення в роботу м'язів-синергістів та стабілізаторів.

Впровадження розробленого комплексу в підготовчий період дозволило диференціювати навантаження за трьома етапами:

- *базово-стабілізаційний*: зміцнення м'язів кору, корекція осанки, усунення м'язового дисбалансу;
- *інтеграційний*: об'єднання ізольованих рухів у комплексні функціональні зв'язки з акцентом на специфіку виду спорту;
- *спеціально-функціональний*: виконання вправ у режимі максимальної потужності з урахуванням часових та просторових характеристик змагальних дій.

Експериментальні дані свідчать, що у спортсменів, які застосовували функціональний тренінг, спостерігалось статистично значуще ($p < 0.05$) покращення показників динамічної рівноваги, вибухової сили та загальної економності роботи серцево-судинної системи. Біомеханічний аналіз підтвердив раціоналізацію техніки виконання стартових прискорень та стрибкових елементів.

Висновки

1. Функціональний тренінг є високоефективним інструментом сучасної системи підготовки спортсменів, оскільки він забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей у взаємозв'язку з вдосконаленням моторного контролю.

2. Інтеграція функціональних вправ у тренувальний процес дозволяє збалансувати тонус м'язів-агоністів та антагоністів, що суттєво знижує ризик виникнення хронічних мікротравм опорно-рухового апарата (особливо в колінних, кульшових суглобах та поперековому відділі хребта).

3. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці вузькоспеціалізованих протоколів функціонального тренінгу для представників ациклічних видів спорту з урахуванням їхнього кваліфікаційного рівня та індивідуального біомеханічного профілю.

Список використаних джерел

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 40 с.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.

3. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу: методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта/Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2020. 87 с.

4. Циквас Р. С., Маляр Е. І., Маляр Н. С., (2025). Оцінка ролі інновацій у підвищенні результативності українських спортсменів на міжнародній арені. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (21).

5. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

Наталія БЕЗПАЛОВА

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету*

Марина НАЙКО

*викладач вищої категорії
Одеського вищого професійного училища
морського туристичного сервісу*

ДИНАМІКА СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В УМОВАХ ДЕСИНХРОНОЗУ ТА КЛІМАТИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

Працездатність визначається як потенційний ресурс індивіда, що забезпечує реалізацію цілеспрямованої та мотивованої діяльності з підтриманням заданих параметрів ефективності протягом визначеного часового інтервалу. Еволюційно сформована взаємодія організму з довкіллям є фундаментальною умовою його життєдіяльності, що зумовлює виражену ритмічність фізіологічних процесів.

Центральне місце в ієрархії біологічних ритмів посідає циркадіанний (добовий) цикл, ознаки якого простежуються з перших днів онтогенезу. Дана циклічність проявляється у зміні функціонального стану центральної нервової системи, полярними фазами якого є сон та неспання. Саме динаміка стану ЦНС протягом доби детермінує рівень активності інших вісцеральних систем.

Зокрема, у дорослої людини показники гемодинаміки, зовнішнього дихання та терморегуляції досягають свого мінімуму в нічний період (переважно між 2:00 та 4:00 годинами). Максимальна інтенсивність фізіологічних процесів спостерігається у першій половині дня, зберігаючи високу активність до 13:00-14:00 години. Після незначного денного спаду відзначається повторне короткочасне піднесення функціональних показників у вечірній час із подальшим прогресивним зниженням до нічного мінімуму.

Циркадіанна динаміка фізіологічних показників, таких як терморегуляція, метаболізм та цикли сну, вирізняється високою стабільністю. Натомість ритміка фізичної працездатності є пластичнішою і може зазнавати суттєвих трансформацій під впливом інтенсивної змагальної діяльності або специфічних тренувальних режимів. Зазвичай коливання працездатності корелюють зі стереотипним розпорядком дня: пікові значення спостерігаються в денний період, тоді як у ранкові та нічні години вони помітно знижуються.

Найбільша амплітуда добових коливань (у межах 7-10%) характерна для швидко-силових видів спорту, зокрема легкоатлетичних стрибків та метань. Показники загальної витривалості є більш константними та менш залежними від часу доби. Статистика офіційних змагань свідчить, що максимальна результативність більшості атлетів фіксується у ранні вечірні години.

Сучасна мобільність та розвиток авіасполучення зумовили виникнення проблеми десинхронозу при швидкому перетині кількох часових поясів. Трансмеридіальні перельоти провокують неузгодженість ендогенних біоритмів організму з новим поясним часом. Цей процес вимагає додаткових адаптаційних зусиль для ресинхронізації психофізіологічних функцій, що критично впливає на рівень спортивної та загальної працездатності людини в нових географічних умовах.

У початковий період після трансмеридіального переміщення організм стикається із «зовнішнім десинхронозом», при якому циркадіанні ритми не відповідають циклу дня і ночі у новому регіоні. Згодом, через різну швидкість адаптації окремих систем, виникає «внутрішній десинхроноз» – стан розсинхронізації між самими фізіологічними функціями. Інтенсивність цих процесів та темпи адапта-

ційної перебудови зумовлені низкою факторів: величиною часового зсуву, вектором перельоту, контрастністю кліматичних умов та специфікою тренувального режиму атлетів.

Клінічно значущі зміни функціонального стану фіксуються вже при перетині 2–3 часових поясів, тоді як зміщення на 4–8 годин спричиняє глибоку дезорганізацію біоритмів. Яскравим прикладом є переліт із Польщі до Канади: у ранкові години (за новим часом) показники організму відповідають денному піку звичного польського часу. Це проявляється об'єктивними зрушеннями:

- зростання ЧСС на 10–15 уд/хв;
- підвищення систолічного артеріального тиску на 8–12 мм рт. ст.;
- збільшення хвилинного об'єму дихання на 1,5–3 л/хв;
- гіпертермія на 0,4–0,9°C.

Вечірні показники в таких умовах або демонструють спад, характерний для нічного ритму вихідного часового поясу, або штучно утримуються на стабільному рівні завдяки руховій активності.

Поясно-кліматична адаптація є багаторівневим процесом, що не обмежується лише корекцією добової ритміки. Вона включає фундаментальні перебудови на клітинно-тканинному рівні, спрямовані на відновлення адекватної міжсистемної інтеграції в нових екологічних умовах. Специфіка цієї реорганізації значною мірою залежить від взаємодії ендогенних (внутрішніх) ритмів організму та екзогенних (зовнішніх) датчиків часу.

Напрямок трансмеридіального переміщення суттєво детермінує темпи адаптації: переліт на 7–8 часових поясів у західному напрямку супроводжується частковим накладанням екзогенних та ендогенних ритмів, що сприяє нівелюванню колишньої ритміки та прискорює формування нового функціонального стереотипу. Натомість рух у східному напрямку призводить до вираженої протифази між внутрішніми біоритмами та зовнішнім часом, що значно ускладнює та пролонгує період акліматизації. Варто зауважити, що процес реадптації після повернення до вихідних умов зазвичай протікає динамічніше, ніж первинна адаптація.

Значну роль у швидкості перебудови відіграє спеціалізація спортсмена. У представників швидкісно-силових та ігрових видів спорту адаптаційні реакції мають гострий характер, але завершу-

ються швидше (за 6–9 діб). Одразу після перельоту на захід у них фіксується виражена гіпертермія (до 37,2°C), суттєве прискорення ШОЕ (до 200%), зростання ЧСС (на 12–20 уд/хв) та систолічного тиску (на 10–15 мм рт. ст.). Водночас атлети, які спеціалізуються на витривалості, демонструють помірніші за інтенсивністю вегетативні зрушення, проте період повної стабілізації їхнього стану триває значно довше – до 13–15 діб.

Динаміка спеціальної працездатності в нових поясно-кліматичних умовах має трифазну структуру:

1. «Фаза регресу» (2–5-та доба): зниження показників на 0,7–5,5%.

2. «Фаза реституції» (6–10-та доба): етап неповного відновлення функцій.

3. «Фаза суперкомпенсації»: подальше зростання працездатності, що перевищує вихідний рівень на 1–3,5%.

Згідно з розрахунковими даними, динаміка максимального споживання кисню (МСК) у перші дні перебування в новому часовому поясі має фазовий характер: на 2–3-й день спостерігається дефіцит показника (зниження на 1,5 мл/кг/хв), який змінюється компенсаторним зростанням на 7–13-й день (на 2,9 мл/кг/хв вище норми) з наступною стабілізацією до 18–20-ї доби. Аналогічні коливання при-таманні загальній працездатності та пульсовій сумі відновного періоду. Цей феномен пояснюється мобілізацією функціональних резервів через посилення адаптаційно-трофічного впливу симпатичної нервової системи.

Ключовим фактором успішної синхронізації є поведінка спортсмена в перші 48 годин, де критичне значення мають примусова регуляція сну та графік тренувань.

Західний напрямок: рекомендується виліт у першій половині дня з прибуттям увечері. Це дозволяє використати природну сонливість для синхронізації з місцевим часом (сон до 5–7 години ранку). Ранкова зарядка з помірним навантаженням наступного дня ініціює перебудову біоритмів.

Східний напрямок: переліт на схід є важчим і триває довше, оскільки швидкість синхронізації ритмів становить у середньому лише 90 хвилин на добу. Виліт доцільний у вечірні години, а

основним завданням є забезпечення повноцінного сну безпосередньо в літаку.

Процес адаптації вимагає корекції тренувального плану:

Перед вильотом: в останньому мікроциклі застосовуються високі обсяги роботи, оскільки в період акліматизації інтенсивність доведеться суттєво знизити. Проте за 1-2 дні до подорожі навантаження мінімізують, щоб нівелювати стрес від самого перельоту.

Види спорту на витривалість: представники цих дисциплін демонструють інертність вегетативних реакцій. Стабільність функцій у перші 2 доби змінюється спадом на 3-5-й день. Процес формування нового ритму в них пролонгований, часто з виникненням «вторинної хвилі» нестійкого стану на 7-9-й день. Остаточне відновлення працездатності зазвичай настає лише на 11-12-ту добу.

З другого дня перебування тренувальний графік має суворо відповідати часу майбутніх стартів, що дозволяє організму закріпити необхідний акрофазний стереотип працездатності.

Процес адаптації у представників швидкокісно-силових та складнокоординаційних дисциплін характеризується високою інтенсивністю вегетативних реакцій та вираженою індивідуальною специфікою. На початковому етапі часто спостерігається дестабілізація рухової координації та зростання технічних помилок. Проте вже на другій стадії пристосувальні механізми активізуються. Динаміка працездатності має характерний відкладений спад: якщо у перші два дні показники залишаються стабільними, то на 3–4-ту добу відбувається їхнє суттєве зниження. У цей критичний період необхідно уникати граничних навантажень, як за обсягом та інтенсивністю, так і за рівнем психоемоційної чи координаційної напруги. Повна реорганізація добового ритму зазвичай завершується на 8–10-й день.

Схожа картина високої вегетативної реактивності спостерігається в єдиноборствах, де на адаптаційний процес додатково впливають специфічні чинники, такі як передстартове збудження та процедури регуляції маси тіла (згонка ваги).

Спортсмени ігрових видів спорту за типом адаптації подібні до представників швидкокісно-силових дисциплін, проте вирізняються прискореною динамікою відновлення нервово-м'язового апарату та ключових фізичних якостей. Становлення нового циркадіанного

стереотипу в них також триває близько 8–10 діб. Така відносна швидкість адаптації пояснюється розвиненим «адаптаційним досвідом» – навичкою організму оперативно перемикається між режимами завдяки регулярним переїздам у межах насиченого календаря змагань.

Список використаних джерел

1. Білаш С. М., Коптев М. М., Проніна О. М. Фізіологія людини. Олді+, 2024. 508 с.
2. Гжегоцький М. Фізіологія. Навчально-методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи. Київ: Нова книга, 2019. 464с.
3. Д. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. Фізіологія спорту: підручник. Київ : Олімпійська література, 2003. 654 с.
4. Колядич О. І., Шлапак Т. І. Фізіологія спорту: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 28 с.

Богдан ВОЛОШИН

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Науковий керівник:

Роман ГАХ

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту.*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Змішані єдиноборства належать до видів спорту з високою варіативністю техніко-тактичних дій, значною щільністю контактних епізодів і вираженим інтервальним характером навантаження. У поєдинку спортсмен виконує високоінтенсивні відрізки, зокрема серії ударів, переходи, боротьбу в партері. Сутичка характеризується короткими фазами часткового відновлення, що формує специфічні вимоги до рухової підготовленості. Рухова підготовка у змішаних

єдиноборствах не може зводитися до розвитку окремих якостей в ізолюваному режимі, а має будуватися як комплексний процес, у якому силові, швидкісно-силові та компоненти витривалості узгоджуються між собою та забезпечують перенос у змагальну діяльність [1; 3].

Аналіз літератури свідчить, що найбільш доцільним для змішаних єдиноборств є системно-модельний підхід, коли структура рухової підготовки визначається вимогами раундів, профілем індивідуальної підготовленості спортсмена та етапністю підготовчого циклу. Важливим принципом є інтеграція з техніко-тактичними завданнями, оскільки специфічність рухів і контактних дій зумовлює необхідність формувати рухові якості в режимах, наближених до змагальних, із одночасним збереженням якості техніки на фоні втоми. Провідними компонентами комплексної рухової підготовки визначаються вибухова потужність і швидкісно-силові можливості, контактно значуща сила, зокрема силові прояви у клінчі та партері, інтервальна витривалість і здатність до повторної інтенсивності, а також стабілізація та профілактика перевантажень опорно-рухового апарату [4].

Побудова комплексної підготовки потребує раціонального узгодження силового та компонентів витривалості. Поєднання різноспрямованих стимулів може знижувати ефективність навчально-тренувальних впливів унаслідок явищ взаємного гальмування адаптацій, тоді як надмірне накопичення стомлення може погіршувати якість техніко-тактичної роботи. Тому, на нашу думку, перспективним є блоково-послідовний підхід у межах підготовчого циклу, коли на початковому етапі формується функціональний фундамент, далі пріоритет зміщується до швидкісно-силової спеціалізації та розвитку здатності до повторної інтенсивності, а на завершальному етапі здійснюється інтеграція рухових якостей у раундоподібних режимах [2; 4].

Для оцінювання ефективності комплексної рухової підготовки у змішаних єдиноборствах доцільно використовувати багатокомпонентну систему критеріїв, що включає як стандартизовані тести окремих якостей, а також інтегральні показники спеціальної працездатності. Рівень швидкісно-силової готовності може визначатися за результатами стрибка з попереднім присідом, який відображає

здатність до вибухової реалізації зусилля. Контактно значущі силові прояви контролюються через показники динамометрії кистьового хвату як простий і відтворюваний маркер силової готовності до боротьби під час змагань. Інтервальна витривалість та швидкість відновлення оцінюються за допомогою ступінчастого тесту з повторними відрізками високої інтенсивності та коротким відновленням між ними. Окреме значення має використання модельних протоколів, наближених до змагальної структури поєдинку, що дозволяють оцінити інтегральну працездатність і стійкість до втоми, зокрема через індекс падіння продуктивності у інтервалах, що повторюються. Додатково для контролю керованості навантаження доцільним є залучення суб'єктивної оцінки інтенсивності зусилля, що дає змогу регулювати тренувальні стимули без надмірного накопичення стомлення [1].

Отже, сучасні підходи до побудови рухової підготовки у змішаних єдиноборствах передбачають комплексність, специфічність, етапність і керованість навантаження. Оцінювання ефективності доцільно здійснювати на основі системи показників, що відображають як розвиток окремих рухових якостей, так і їх інтегральний прояв у режимах, наближених до змагальної діяльності. Такий підхід створює методичну основу для оптимізації навчально-тренувального процесу та підвищення результативності спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Список використаних джерел

1. Артюшенко А., Вербицький В., Орлов О. Особливості методики підготовки юнаків 14-15 років, які займаються змішаними єдиноборствами. *Єдиноборства*. 2025. № 3 (37). С. 70–76.
2. Гах Р., Чорненький А., Циквас Р. Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 8 (181). С. 54–60.
3. Специфічність процесу підготовки спортсменів ударного та борцівського стилю ведення поєдинків в змішаних єдиноборствах. Савенко А. та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 4 (177). С. 135–139.
4. Спортивні єдиноборства: методика навчання (рукопашний бій) : навч.-метод. посібник / укл. І. К. Штефюк. Чернівці : Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. 2025. 136 с.

Роман ГАХ

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

УЧАСТЬ ЗДОБУВАЧІВ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТЕРНОПОЛЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗМАГАННЯХ «ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ВСЕУКРАЇНСЬКІ СТУДЕНТСЬКІ ЛІГИ» В 2025–2026 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

У 2025–2026 навчальному році в Україні розпочалося проведення фізкультурно-оздоровчих змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги». Як зазначається на офіційному веб-сайті: ««Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» – це спортивні змагання, покликані створити сучасну систему розвитку студентського спорту. Вже з першого сезону проєкт охопить заклади вищої освіти з усіх 24 регіонів України та міста Києва. Стартували змагання у чотирьох видах спорту: волейбол, баскетбол, футзал (окремо команди юнаків та дівчат) та черліденг (змішані команди). Протягом сезону змагання з волейболу, баскетболу та футзалу будуть розділені на 4 етапи, а змагання з черліденгу проведуть у 2 етапи. Гасло проєкту “Разом переможемо!”. Змагання проводяться за сприяння Офісу Президента України, Міністерства освіти та науки, Міністерства молоді та спорту та Міністерства розвитку розвитку громад та територій України, а також національних спортивних організацій (федерації, асоціації тощо) з видів спорту. «Пліч-о-пліч всеукраїнські студентські ліги» – це не одноразовий турнір, а ціла система. У наступні роки заплановано: розширення кількості видів спорту; розвиток цифрової платформи; інтеграція українського студентського спорту у міжнародні формати» [1].

Здобувачі Західноукраїнського національного університету взяли активну участь у другому етапі змагань, виступивши у п'яти дисциплінах, зокрема юнаки змагалися в баскетболі, футзалі, волейболі. Юнки взяли участь в волейболі, футзалі та черлідінгу.

У змаганнях з баскетболу серед юнаків класичний університет Тернополя виступив організатором обласного етапу, на майданчику

якого зустрілися збірні чотирьох тернопільських закладів вищої освіти, зокрема Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського, Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя та Західноукраїнського національного університету. За підсумками змагань збірна команда університету здобула перше місце. Проведення третього етапу заплановане в м. Ужгород на початку червня 2026 року [2].

Перше місце завоювала жіноча волейбольна команда університету, що дало їй право представляти область на регіональному етапі у Рівному. На цьому етапі наші спортсменки також здобули перше місце. Проведення четвертого етапу заплановане в липні [3].

Чоловіча збірна з футзалу також посіла перше місце в обласному етапі й отримала путівку до всеукраїнського рівня змагань у Львові. Оскільки у змаганнях з футзалу в жінок заявила тільки команда нашого закладу вищої освіти то вона автоматично виборола право виступу на всеукраїнському етапі у Луцьку [4]. Аналогічна ситуація в черлідінгу.

У волейболі серед юнаків збірна університету посіла третє місце, поступившись командам Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка та Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського [5].

Таким чином, чотири перших місця у п'яти дисциплінах підтверджують дієвість навчально-тренувального процесу, методичної роботи та системного підходу до розвитку студентського спорту у класичному університеті Тернополя. Водночас, участь у змаганнях такого масштабу є не лише спортивним здобутком, а й важливим чинником формування фізичної культури особистості та патріотичної свідомості студентської молоді в умовах воєнного часу.

Запровадження всеукраїнських студентських змагань у форматі «Пліч-о-пліч» відкриває нові можливості для інтеграції спортивної діяльності у навчально-виховний процес закладів вищої освіти, стимулює міжуніверситетську конкуренцію та сприяє підвищенню інтересу здобувачів до занять фізичною культурою і спортом.

Список використаних джерел

1. <https://stl.gov.ua/pro-proekt-2/istoria-proektu>
2. <https://www.wunu.edu.ua/news/29718--etap-vseukrayinskoyi-studentskoyi-lgi-z-basketbolu-sered-junakv-plch-o-plch.html>
3. <https://www.wunu.edu.ua/news/29774-volejbolstki-zunu-sered-kraschih-u-plch-o-plch-vseukrayinsk-studentsk-gri.html>
4. <https://www.wunu.edu.ua/news/29809-zbrna-zunu-z-futзалu-peremogla-u-etap-zmagan-plch-o-plch.html>
5. <https://www.wunu.edu.ua/news/29832-studenti-zunu-na-etap-masshtabnih-fzkulturno-ozdorovchih-zmagan-plch-o-plch-vseukrayinsk-studentsk-lgi-z-volejbolu.html>

Каріна ДРИГА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Віра КУРИЛЮК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНА

Актуальність. Сучасний спорт високих досягнень висуває екстремальні вимоги не лише до фізичних та тактико-технічних якостей спортсмена, а й до його психіки. У ситуаціях, коли рівень фізичної підготовленості суперників є приблизно однаковим, вирішальним фактором перемоги стає психологічна надійність – здатність демонструвати стабільний результат в умовах жорсткого змагального стресу [2, 3].

Змагальна діяльність супроводжується потужними збудниками: високою відповідальністю, публічністю, ризиком травматизації,

судейським суб'єктивізмом та неочікуваними змінами умов змагань. Без належного рівня саморегуляції у спортсмена виникають негативні стани (передстартова лихоманка, апатія, надмірний м'язовий тонус), які блокують реалізацію його рухового потенціалу. Відтак, вивчення індивідуальних особливостей та механізмів психічної саморегуляції є одним із найважливіших завдань сучасної спортивної психології та невід'ємною частиною інтегральної підготовки спортсмена [1, 5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розкрити сутність, структуру й специфічні особливості функціонування системи саморегуляції спортсменів у тренувальному та змагальному процесах, а також визначити найбільш ефективні методи психологічного управління власним станом для підвищення результативності діяльності.

Виклад основного матеріалу. Психічна саморегуляція у спорті – це усвідомлений, системно організований процес керування власними психічними станами, поведінкою та діяльністю задля досягнення оптимального рівня функціонування («боездатного стану»).

Структурно саморегуляція спортсмена включає такі компоненти [1]:

1. Цільовий компонент: формування чіткого образу бажаного результату (не просто «перемогти», а виконати конкретні тактичні завдання).

2. Моніторинг внутрішнього стану: здатність відстежувати рівень свого збудження, м'язового напруження, частоту серцевих скорочень (ЧСС) та характер думок.

3. Програма виконавчих дій: набір ментальних та поведінкових технік для корекції стану.

4. Оцінка та критерії успіху: зіставлення поточного стану з еталонним і оперативна зміна тактики саморегуляції.

Особливості саморегуляції найяскравіше проявляються у період передстартової підготовки. Спортивна практика виділяє три класичні типи станів, що вимагають різних векторів регуляторного впливу [2, 4, 5]:

- бойова готовність (оптимальний стан) (помірне емоційне збудження, висока концентрація, впевненість; завдання саморегуляції – утримати й зафіксувати цей стан);

– передстартова лихоманка (гіперреактивність (надмірне збудження, хаотичність думок, тремор, високий пульс; завдання - знизити рівень активації ЦНС, заспокоїти);

– передстартова апатія (гіпореактивність) (гальмування нервових процесів, млявість, відсутність мотивації, страх поразки; завдання – активізувати, мобілізувати ресурси);

– психологічний феномен (здатність диференціювати «лихоманку» від «апатії» та вчасно застосувати потрібний інструмент є головною ознакою елітного спортсмена).

Сучасний атлет використовує комплекс технік, які можна розділити на чотири основні групи:

1. Нервово-м'язова та дихальна регуляція [1]:

– *заспокійливе дихання*: подовжений видих (наприклад, вдих на 4 рахунки, видих на 8). Знижує ЧСС, активує парасимпатичну нервову систему;

– *мобілізуюче дихання*: різкий, акцентований вдих із затримкою дихання. Активує симпатичну нервову систему, підвищує тонус;

– *прогресивна м'язова релаксація (за Якобсоном)*: усвідомлене чергування максимального напруження та розслаблення м'язових груп для зняття «затисків»;

2. Ідеомоторне тренування (уявне моделювання):

– мисленнєве відтворення рухових навичок чи тактичних схем без їхнього фізичного виконання; дослідження доводять, що чітке уявлення руху викликає мікроімпульси у відповідних м'язах, що покращує нейром'язову координацію безпосередньо перед стартом;

3. Когнітивні методи (управління увагою та думками):

– *селф-ток (внутрішній діалог)*: заміна деструктивних думок («я не зможу», «суперник сильніший») на функціональні команди («тримай лікті», «дихай рівно», «фокус на м'ячі»);

– *ритуалізація поведінки*: створення чіткої послідовності дій перед виходом на старт (одягання екіпірування з певної ноги, прослуховування конкретного треку). Ритуал дає мозку відчуття стабільності та контролю.

Процес саморегуляції не є універсальним; він суттєво залежить від низки факторів [1, 3, 6]:

– тип вищої нервової діяльності (ВНД) (спортсмени з лабільною, сильною нервовою системою швидше адаптуються, але схильні до перезбудження. Інертні спортсмени потребують більше часу для розминки та мобілізації);

– специфіка виду спорту (у циклічних видах (біг, плавання) саморегуляція спрямована на подолання монотонії та керування больовим порогом; у ситуаційних видах (єдиноборства, ігри) - на миттєве перемикання уваги та стримування агресії; у координаційних (гімнастика, стрільба) - на філігранний контроль мікромоторики та повне емоційне затишшя);

– кваліфікація та досвід (досвідчені майстри мають автоматизовані, індивідуалізовані паттерни саморегуляції (психічні якорі), тоді як початківці часто губляться під впливом неочікуваних стресорів).

Саморегуляція спортсмена є багатокомпонентною динамічною системою, яка визначає ефективність реалізації його фізичного та технічного потенціалу в екстремальних умовах змагань.

Ефективність саморегуляції базується на високому рівні психологічної культури спортсмена – його здатності точно діагностувати свій поточний стан (співвідношення збудження/гальмування) та диференційовано застосовувати психотехнічні інструменти [1].

Індивідуалізація процесу саморегуляції (з урахуванням типу ВНД та специфіки виду спорту) є ключовою умовою формування стабільного стану «бойової готовності».

Психологічна саморегуляція не є вродженим даром; це навичка, яка потребує системного, щоденного тренування нарівні з фізичними навантаженнями. Впровадження ментальних тренінгів у структуру навчально-тренувального процесу є обов'язковим резервом для зростання спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Гах Р. Психологія саморегуляції спортивної діяльності : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - Педагогічна та вікова психологія. Харків, 2026. 486 с.

2. Коренева, Ю. П. Навчальний посібник з курсу «Психологія спорту» (лекції) для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Миколаїв : НУК, 2026. 164 с.

3. Маляр, Е. І., Маляр, Н. С., Циквас, Р. С., Чорненко, А. І. (2025). Особливості процесу управління спортсменами високого класу. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (20).

4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Мотиваційний аспект і психологічний контроль у процесі відновлення спортсмена. Матеріали ІІ круглого столу 05 травня 2025 р. Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 55–57.

5. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Професійна майстерність тренера в частині взаємовідносин тренера-спортсмен під час змагань / Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр. Вип. 57. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 18-19.

6. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : навч. посіб. Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

Андрій КОВАЛЬЧУК

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Сучасна спортивна боротьба (вільна, греко-римська, дзюдо) на нинішньому етапі розвитку трансформувалася у вид спорту екстремальної інтенсивності. Час статичного позиційного протистояння залишився в минулому; сьогодення парадигма поєдинку – це каскад вибухових атак, де доля золотих нагород часто вирішується за лічені частки секунди [1].

В основі успішної реалізації технічного арсеналу – від амплітудних кидків через груди до блискавичних проходів у ноги – лежить здатність атлета до миттєвої генерації потужності. Швидкісно-силові якості борця не є простою арифметичною сумою сили та швидкості. Це складний, інтегрований механізм, що поєднує в собі:

– здатність ЦНС миттєво переходити від стану очікування до максимального збудження;

– синхронне залучення максимальної кількості рухових одиниць (МРО) саме в момент вирішального зусилля;

– здатність виконувати роботу критичної інтенсивності в умовах дефіциту кисню.

Ефективність борця визначається не об'ємом м'язів, а їхньою здатністю до «вибуху» - перетворення потенційної енергії в кінетичну енергію кидка під час активного спротиву суперника [2, 4].

Актуальність дослідження швидкісно-силової підготовки зумовлена декількома критичними факторами розвитку сучасної спортивної індустрії [1]:

1. Міжнародні федерації (зокрема UWW та IJF) послідовно впроваджують правила, що стимулюють активність та карають за пасивність. Це змушує борців працювати у вищому темпі, скорочуючи час на підготовку атаки, що вимагає виключної швидкісної витривалості та вибухової сили.

2. Однією з найгостріших проблем для тренерського штабу є розвиток силового потенціалу без значного збільшення м'язової маси. Оскільки борці обмежені рамками своїх вагових категорій, пріоритетом стає не гіпертрофія м'язів, а вдосконалення нейрогенних факторів сили.

3. У фінальній стадії сутички, коли рівень лактату в крові сягає критичних позначок, здатність до вибухової дії різко знижується. Пошук методик, які дозволяють зберігати «вибуховість» на фоні втоми, є ключовим викликом для спортивної науки.

4. Високий рівень швидкісно-силової підготовленості забезпечує кращу стабілізацію суглобів та готовність зв'язок до критичних навантажень, що суттєво знижує ризик отримання травм під час виконання або захисту від складних технічних дій.

Таким чином, оптимізація методики розвитку швидкісно-силових якостей є не просто елементом підготовки, а вирішальним фактором конкурентоспроможності на міжнародній арені, що й визначає вибір даної теми дослідження.

Швидкісно-силові здібності реалізуються у двох основних формах [1, 4]:

– динамічна (вибухова) сила необхідна для амплітудних кидків та відривів суперника;

– реактивна здатність – вміння миттєво переходити від захисту (гальмування) до контратаки (прискорення); фізіологічно це базу-

ється на рекрутуванні швидких м'язових волокон та високому градієнті сили – мінімальному часі досягнення її максимуму.

Для ефективного розвитку якостей застосовується комплекс методів [3]:

- метод повторних зусиль (обтяження 60–80% від максимуму з граничною швидкістю);
- пліометричний (ударний) метод (стрибки у глибину, вистрибування для стимуляції нервової системи);
- метод застосування спеціалізованих вправ (робота з манекеном, гумовими амортизаторами, акцент на фазу підриву).

Процес будується від створення «фундаменту сили» у підготовчому періоді до трансформації її у швидкість у передзмагальному циклі [2, 3].

Тренування має поєднувати вільні ваги зі спеціальними технічними діями для прямого переносу сили в техніку кидка.

Головний вектор – не об'єм м'язів, а міжм'язова координація та швидкість нервового імпульсу.

Швидкісно-силові блоки слід виконувати на початку заняття при повному відновленні ЦНС, забезпечуючи достатні паузи для ресинтезу креатинфосфату (КрФ) [4].

Розвиток швидкісно-силових якостей пов'язаний з рекрутуванням швидких м'язових волокон та вдосконаленням механізмів внутрішньом'язової координації. Математично цей процес описується через градієнт сили, де важливим є час досягнення максимуму [3].

Для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей найбільш ефективним є поєднання загальнофізичної підготовки (фундамент сили) у підготовчому періоді та спеціально-підготовчих вправ (трансформація сили у швидкість) у передзмагальному циклі [2-4].

Висновки

1. Розвиток швидкісно-силових якостей борців повинен базуватися на органічному поєднанні вправ з вільними вагами та спеціалізованих технічних дій, що імітують змагальні ситуації. Це забезпечує перенос силового потенціалу безпосередньо у техніку кидка.

2. Основним вектором тренувань має бути не збільшення м'язової маси, а вдосконалення міжм'язової координації та швидкості

проведення нервового імпульсу, що дозволяє виконувати вибухові рухи при мінімальних енерговитратах.

3. Для запобігання перетренованості та збереження «свіжості» нервової системи, швидко-силові блоки повинні виконуватися на початку тренування в стані повного відновлення, з чітким дотриманням пауз відпочинку, достатніх для ресинтезу КрФ (креатинфосфату).

Список використаних джерел

1. Борцовська М. Г. Спортивна боротьба : *підручник* [для студ. вищих навч. закл.]. Київ : УДУФВС, 2021. 320 с.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 43 с.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів : *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 26 с.
4. Маляр Е.І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

Віра КУРИЛЮК

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Каріна ДРИГА

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНТАЛЬНОГО РЕСУРСУ СПОРТСМЕНА

Актуальність. У сучасному спорті вищих досягнень фізіологічні показники, технічна майстерність та тактична підготовка про-

відних атлетів досягли свого умовного максимуму й практично зрівнялися. За умов, коли фізичні можливості організму експлуатуються на межі людського ліміту, вирішальним фактором перемоги стає психологічна складова. Саме ментальний ресурс визначає, чи зможе спортсмен реалізувати свій потенціал у стресових умовах змагань.

Пандемії, геополітичні кризи, зміна умов підготовки та високий рівень конкурентного тиску висувають нові вимоги до психіки атлета. Поняття «ментального ресурсу» інтегрує в собі когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні компоненти, які забезпечують стійкість до вигорання, адаптивність та ефективність діяльності. Дослідження характеристик цього ресурсу є критично важливим для оптимізації тренувального процесу та збереження психічного здоров'я спортсменів.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та комплексне надання характеристики ментального ресурсу спортсмена, визначення його ключових компонентів, а також виявлення психологічних чинників, що забезпечують його ефективне відновлення та мобілізацію в умовах змагальної діяльності.

Ментальну сферу атлета варто розглядати не просто як набір статичних рис характеру, а як динамічну, багаторівневу систему внутрішніх психологічних резервів.

Ефективність ментального ресурсу базується на чотирьох взаємопов'язаних блоках:

1. Когнітивно-регулятивний компонент:

- концентрація та переключення уваги (здатність ігнорувати зовнішні подразники (шум трибун, помилки суддів, поведінку суперника) та фокусуватися на поточному завданні);
- просторово-часове мислення (швидкість прийняття рішень (антиципація) у дефіциті часу).

2. Емоційно-вольовий компонент:

- психічна стійкість (базова здатність долати труднощі, біль та невдачі без втрати продуктивності);
- саморегуляція (навички управління передстартовою лихоманкою або апатією, зниження рівня тривожності за допомогою дихальних технік чи ідеомоторного тренування (уявного відтворення рухів).

3. Мотиваційно-ціннісний компонент:

- внутрішня мотивація (домінування прагнення до самовдосконалення та перемоги над собою, а не лише заради зовнішніх винагород (медалей, гонорарів);
- цілепокладання (вміння розбивати глобальну мету на короткострокові операційні завдання).

4. Психосоціальний компонент:

- соціальна підтримка та довіра (рівень взаємодії у системі «спортсмен – тренер – команда», що виступає зовнішнім буфером для внутрішнього ментального ресурсу).

Ментальний ресурс є вичерпним. Основними чинниками його деструкції (виснаження) є:

- хронічний стрес та перетренованість (синдром відносної енергетичної недостатності в спорті);
- страх поразки або травми (високий рівень особистісної тривожності);
- когнітивний дисонанс між очікуваннями суспільства/тренера та реальним станом спортсмена.

Натомість технологіями відновлення та раціонального використання ментального ресурсу виступають сучасні психотехніки: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), практики усвідомленості, біоуправління та нейрофідбек-тренінги, які вчать атлета свідомо керувати частотою серцевих скорочень та альфа/тета-ритмами головного мозку для досягнення стану «потoku».

Ментальний ресурс спортсмена є інтегративним психологічним утворенням, що поєднує когнітивну гнучкість, емоційну саморегуляцію, стійку внутрішню мотивацію та розвинені вольові якості, які безпосередньо впливають на результативність діяльності.

Головною характеристикою ефективного ментального ресурсу є його динамічність – здатність оперативно мобілізуватися в момент найвищого змагального напруження та швидко відновлюватися в періоди відпочинку.

Психологічний супровід тренувального процесу має бути не епізодичним (перед змаганнями), а системним. Своєчасний моніторинг ментального статусу атлета дозволяє попередити психічне

вигорання та забезпечує стабільність результатів на міжнародній арені.

Список використаних джерел

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: *навч. посібник*. К.: Олімпійська література, 2014. 233 с.
2. Калашникова, Л. В., Руденко, Ю. Ю., Руденко, С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. №1, С.74–81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy2024-1-10>
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Мотивація та контроль відновлення у тренувальному процесі. *Матеріали II круглого столу 05 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 53–55.
4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Мотиваційний аспект і психологічний контроль у процесі відновлення спортсмена. *Матеріали II круглого столу 05 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 55–57.

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА В ЧАСТИНІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ ДО СПОРТСМЕНА

Професійна діяльність тренера традиційно асоціюється з жорсткою дисципліною, стратегічним плануванням та досягненням максимальних фізичних показників. Однак сучасна спортивна психологія доводить, що фундаментом стабільних високих результатів є якість взаємодії в системі «тренер – спортсмен» [1, 3].

«Центральним елементом цієї взаємодії виступає *емпатія* – здатність тренера осягнути внутрішній світ атлета, розділити його емоційні стани та адекватно відреагувати на них. Професійна майстерність у цьому контексті полягає не просто у «співчутті», а в

усвідомленому використанні емоційного інтелекту для корекції тренувального процесу та психологічної підтримки» [8].

Актуальність дослідження зумовлена декількома факторами:

- зростання психологічного тиску (сучасний спорт характеризується екстремальними навантаженнями, де межа між перемогою та поразкою часто залежить від емоційної стійкості);
- проблема емоційного вигорання (відсутність емпатичного зв'язку призводить до відчуження спортсмена, втрати мотивації та передчасного завершення кар'єри);
- гуманізація спорту (перехід від авторитарної моделі управління до суб'єкт-суб'єктних відносин, де особистість спортсмена ставиться в центр процесу).

Емпатія тренера – «...це складне багатокomпонентне утворення, що включає:

1. Когнітивний компонент: розуміння думок, намірів та причин поведінки спортсмена без обов'язкового емоційного занурення.
2. Емоційний компонент: співпереживання, здатність відгукуватися на почуття атлета (страх перед змаганнями, радість перемоги, біль від травми).
3. Поведінковий компонент: активне слухання, вербальна та невербальна підтримка, що демонструють розуміння» [6-8].

Професійна майстерність виявляється у здатності тренера балансувати між «дистанцією» та «близькістю» [2-5]. Емпатія дозволяє [7=8]:

- вчасно діагностувати перевтому (тренер, який «відчуває» стан вихованця, може скоригувати навантаження до того, як настане фізичний зрив);
- підвищити рівень довіри (коли спортсмен відчуває, що його розуміють, він стає більш відкритим до критики та складних завдань);
- ефективно долати стрес (вміння тренера стабілізувати емоційний стан атлета перед стартом є критичною навичкою).

Кожен спортсмен має унікальний психотип. Професіоналізм тренера полягає у виборі «емпатичного ключа»: для одного атлета емпатія – це суворі підтримка та спокій; для іншого – активне вислуховування та емоційне заохочення.

Емпатія не повинна перетворюватися на потурання слабкостям. Це інструмент глибокого розуміння для прийняття правильних педагогічних рішень.

Основними перешкодами до емпатичної взаємодії тренер-спортсмен є [1, 5, 8]:

- авторитарний стиль керівництва (переконання, що емоції заважають справі);
- власне вигорання тренера (дефіцит внутрішнього ресурсу не дозволяє співпереживати іншим);
- комунікативні розриви (неспівпадіння вербальних повідомлень та невербальної мови (жестів, міміки)).

Особливого значення емпатія набуває у періоди, коли спортсмен стикається з серйозними викликами: травмами, серіями поразок або віковими кризами. Професійна майстерність тренера в такі моменти проявляється у здатності змінити роль «технічного наставника» на роль «психологічного опікуна».

Фізичне відновлення часто йде швидше за ментальне. Емпатичний тренер розуміє страх повторного травмування та не форсує події, вибудовуючи план повернення до навантажень на основі суб'єктивних відчуттів атлета, а не лише сухих цифр фізіологічних показників [2-4].

Вміння розділити гіркоту невдачі, не вдаючись до деструктивної критики в момент емоційного піка, дозволяє зберегти самооцінку спортсмена. Емпатія тут стає «амортизатором», який пом'якшує удар по психіці.

У командних видах спорту емпатія тренера має мультиплікативний ефект. Вона транслюється на відносини між гравцями, створюючи особливий мікроклімат [3, 8]:

1. Зниження конфліктності: тренер, який демонструє розуміння потреб кожного, стає медіатором, що здатен розв'язувати приховані суперечності в колективі ще до їх переходу у відкриту фазу.

2. Згуртованість: емпатичний стиль лідерства сприяє формуванню «спільної ідентичності». Спортсмени підсвідомо копіюють поведінку наставника, стаючи більш уважними до партнерів по команді.

3. Ефект резонансу: коли емоційний стан тренера збігається з настроєм команди, виникає синергія, що дозволяє колективу демон-

струвати результати, які перевищують суму індивідуальних можливостей гравців.

Оскільки емпатія є динамічною навичкою, професійна майстерність передбачає постійну роботу над її вдосконаленням.

«Сучасна спортивна психологія пропонує наступні методи:

- метод «відеорефлексії» (перегляд відеозаписів тренувань з акцентом не на техніку рухів, а на міміку та жестикуляцію спортсменів у відповідь на зауваження тренера. Це допомагає виявити неусвідомлені реакції);

- активне слухання (техніка, що передбачає вербалізацію почуттів атлета («Я бачу, що ти зараз роздратований через цей невдалий підхід...»). Це дає спортсмену сигнал, що його стан помічено та прийнято);

- розвиток саморегуляції (тренер не може бути емпатичним, якщо він сам перебуває у стані стресу. Вміння керувати власним емоційним фоном є пререквізитом для розуміння інших)» [1, 6].

Професіоналізм тренера також полягає у врахуванні специфіки об'єкта впливу:

- робота з юними спортсменами (тут емпатія межує з батьківською підтримкою; у дитячому спорті відсутність емпатії є головною причиною відсіву талановитих дітей;

- гендерний контекст (дослідження показують, що в жіночих командах запит на емпатичну взаємодію та емоційний зв'язок з тренером зазвичай вищий, ніж у чоловічих, де домінує конкурентна складова).

Для ефективного впровадження емпатичного підходу у тренувальний процес рекомендується: [5-8]

1. Впроваджувати «п'ятихвилинки довіри (короткі індивідуальні бесіди поза контекстом технічних завдань, спрямовані на з'ясування загального психоемоційного стану атлета).

2. Використовувати дескриптивну мову замість оціночної (замість «Ти сьогодні лінуєшся», краще сказати: «Я бачу, що твої рухи сьогодні менш енергійні, ніж зазвичай. Тебе щось турбує?»).

3. Моніторити невербальні сигнали (звертати увагу на зміну постви, погляду, тембру голосу спортсмена, які часто «говорять» правдивіше за слова).

Висновки

1. Професійна майстерність тренера сьогодні неможлива без високого рівня емоційного інтелекту та емпатії. Це не вроджений дар, а компетенція, яку можна і потрібно розвивати.

2. Емпатичний підхід сприяє створенню безпечного психологічного середовища, що мінімізує ризик травматизму та емоційного вигорання атлетів.

3. Ефективність емпатії вимірюється не тільки комфортом спортсмена, а й стабільністю його результатів: довіра до тренера конвертується у дисципліну та самовіддачу на тренуваннях.

4. Необхідно впроваджувати курси психологічної підготовки для тренерів, де акцент зміщуватиметься з техніко-тактичних дій на методики ефективної міжособистісної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Бондар А., Шевченко О. Стиль керівництва тренера та його вплив на психологічний клімат у команді. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 60–66.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Педагогічна техніка у професійній діяльності тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль: ЗУНУ. 2023. 24 с.

3. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Професійна майстерність тренера в частині взаємовідносин тренера-спортсмен під час змагань. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2025. Вип. 57. С. 18–19.

4. Маляр Е., Маляр Н., Федорак А., Попович Л., Оксенюк Т. Особливості психологічної підготовки тренера у процесі змагальної діяльності. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення: *матеріали всеукраїнської наукової конференції «Олімпійський рух на теренах України - минуле та сьогодення» з нагоди 35-ї річниці створення Олімпійської академії України та проведення XXV зимових Олімпійських ігор, Мілан-Кортіна / за заг. ред. Огнистого, А. В., Огніста К. М.* Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка. 2026. С. 191–193.

5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

6. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *Методичні рекомендації /* Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 15 с.

7. Одинець Т., Котенко М. Емоційний інтелект як чинник стресостійкості сучасного тренера. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2023. № 5. С. 77–84.

8. Савченко В., Клопов Р. Педагогічна майстерність тренера: розвиток емпатії та комунікації. *Освіта та суспільство*. 2024. № 5. С. 44–51.

Владислав НІКОЛАЙЧУК

*здобувач I курсу магістратури спеціальності А 7 Фізична культура і спорт освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»
Західноукраїнський національний університет*

Наталія БЕЗПАЛОВА

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету*

ДИНАМІКА ФОРМУВАННЯ ТЕРМІНОВИХ І ДОВГОТРИВАЛИХ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ТА МОБІЛІЗАЦІЯ БІОХІМІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Адаптація – це механізм пристосування організму, що формується протягом життя. Він дозволяє людині ефективно функціонувати в нових умовах або за інтенсивних навантажень, підвищуючи загальну опірність середовищу. Проте надмірний або занадто тривалий вплив зовнішніх факторів може трансформувати корисну адаптацію на шкідливу. Коли інтенсивність подразника перевищує можливості органів, фізіологічна відповідь стає неадекватною, що призводить до розвитку стресу або загального адаптаційного синдрому, який межує з патологією.

Етапи формування адаптаційного стресу та механізми функціональної мобілізації

Згідно з концепцією Г. Сельє, розвиток стрес-реакції має фазовий характер і охоплює стадії тривоги, резистентності та виснаження.

1. Стадія тривоги та механізми первинної мобілізації.

Початковий етап адаптації характеризується екстреною мобілізацією захисних ресурсів організму. Провідну роль у цьому процесі відіграє гіперактивація симпатoadреналової системи, що супроводжується інтенсивною секрецією катехоламінів. Морфофункціональні зміни на цій стадії включають гіпертрофію та підвищення секреторної активності кори надниркових залоз. Інволютивні процеси в тимусі та лімфоїдній тканині (імуносупресивний ефект).

2. Стадія виснаження.

У випадках, коли інтенсивність стресового фактора перевищує адаптаційний потенціал індивіда або триває надто довго, настає фаза виснаження. На відміну від мобілізаційного етапу, ця стадія характеризується декомпенсацією функцій, що призводить до розвитку патологічних станів або летального наслідку.

3. Формування функціональної системи при фізичних навантаженнях.

Адаптація до інтенсивної м'язової діяльності базується на формуванні специфічної функціональної системи. Під впливом аферентних сигналів активуються відповідні моторні та вегетативні центри, а також нейроендокринна ланка. Це забезпечує ефektorну відповідь скелетної мускулатури, інтенсифікацію роботи кардіореспіраторної системи та оптимізацію енергетичного метаболізму для підтримки м'язової активності.

Функціональна архітектура адаптації організму до фізичних навантажень базується на взаємодії аферентної ланки (рецепторного апарату), центральної регуляторної ланки (багаторівневих систем нейрогуморального контролю ЦНС) та виконавчої ефektorної ланки, що представлена скелетною мускулатурою, а також системами дихання та кровообігу. Процес формування пристосувальних реакцій має чітко виражену стадійність, що дозволяє розрізняти етапи термінової та довготривалої адаптації. Початкова, або термінова адаптація, виникає як безпосередня відповідь на разовий вплив навантаження та характеризується високою функціональною напруженістю. Оскільки цей етап реалізується на основі вже наявних біологічних механізмів, реакція організму часто протікає на межі його фізіологічних можливостей, супроводжується значним виснаженням резервів та вираженим стресовим станом. Основний зміст термінової адаптації полягає в екстреній перебудові енергетичного метаболізму та відповідній інтенсифікації вегетативного забезпечення, що, попри свою недосконалість, дозволяє організму реагувати на зовнішній подразник у момент його дії.

Систематичне повторення фізичних навантажень та кумуляція їхніх відставлених ефектів зумовлюють поступовий перехід до фази довготривалої адаптації. На відміну від термінової стадії, стійка

адаптація характеризується високим рівнем функціональної економізації, нівелюванням вираженої стрес-реакції та здатністю організму підтримувати нормальну життєдіяльність в умовах інтенсивного впливу середовища. Фундаментом цього етапу є глибокі структурно-функціональні перебудови, ініційовані стимуляцією генетичного апарату клітин, що залучені до роботи. Зокрема, активізація синтезу нуклеїнових кислот і специфічних білків сприяє нарощуванню потужності опорно-рухового апарату та вдосконаленню механізмів його енергозабезпечення. Ключовою умовою трансформації термінової адаптації у довготривалу є формування так званого системного структурного сліду, який зберігається лише за умови регулярної дії адаптаційного чинника. У разі припинення тренувальних впливів розвиваються процеси дезадаптації, що призводять до стану детренованості організму.

Регулярна рухова активність ініціює комплексні адаптаційні процеси, що базуються на морфологічних трансформаціях м'язової тканини та внутрішніх органів. Сукупність цих змін формує тренувальні ефекти, які об'єктивно виражаються у функціональному вдосконаленні систем життєзабезпечення та зростанні рівня фізичної підготовленості. У контексті спортивної фізіології фізичне навантаження розглядається як специфічний подразник, що стимулює пристосувальні реакції, причому характер тренувального ефекту безпосередньо залежить від вектору та інтенсивності фізіологічних і біохімічних зрушень.

З огляду на фазовість адаптаційних процесів, прийнято диференціювати три типи реакцій організму на виконану роботу. Першим із них є негайний тренувальний ефект, який проявляється безпосередньо в ході виконання вправ та впродовж початкового періоду реституції (тривалістю до однієї години). Протягом цього етапу організм зосереджується на компенсації метаболічних змін, зокрема на ліквідації кисневого боргу, що виник під час активної м'язової діяльності.

Відстрочений тренувальний ефект полягає в ініціації пластичних процесів, що спрямовані на репарацію клітинних структур, пошкоджених під час навантаження, та ресинтез енергетичних резервів. Дане явище характерне для пізніх стадій реституції та

зазвичай проявляється в інтервалі до 48 годин після завершення м'язової активності. У результаті систематичного накладання та підсумовування термінових і відстрочених реакцій формується кумулятивний тренувальний ефект. Саме накопичення таких слідових процесів упродовж тривалих тренувальних циклів (від одного місяця і більше) забезпечує стійкий приріст працездатності та прогрес у спортивних результатах.

Ефективність адаптаційних зрушень безпосередньо корелює з обсягом навантажень: низькоінтенсивні впливи не створюють достатнього стимулу для розвитку функцій і класифікуються як неефективні. Для досягнення значущої кумуляції необхідно застосовувати навантаження, що перевищують порогові значення. Подальше збільшення роботи сприяє пропорційному вдосконаленню тренуваних систем, проте лише до певної межі. Перевищення індивідуально допустимого рівня інтенсивності призводить до декомпенсації, зриву адаптаційних механізмів та розвитку стану перетренованості.

Сучасна фізіологічна концепція визначає ключові наслідки стрес-реакції при фізичній активності як мобілізацію та селективний перерозподіл енергоресурсів на користь домінуючої функціональної системи, потенціювання її роботи та створення структурного базису для довготривалої адаптації. Отже, спортивне тренування є процесом активної адаптації до м'язової діяльності, що дозволяє організму виконувати роботу підвищеної інтенсивності та тривалості. Таке пристосування охоплює передусім механізми нейрогуморальної регуляції та міжсистемної координації, що супроводжується фундаментальними біохімічними й фізіологічними перетвореннями в організмі.

У дослідженнях вчених показано, що адаптаційний процес супроводжується формуванням та вдосконаленням специфічної системи функціональних резервів адаптації організму, системоутворюючим фактором якої є результат діяльності (адаптації). Функціональні резерви організму визначають як можливості зміни функціональної активності структурних елементів організму, їхні можливості взаємодії між собою, що використовуються організмом для досягнення результату діяльності людини, для адаптації до фізичних, психоемоційних навантажень та впливу на організм різних факторів зовнішнього середовища. На його думку, ці можливості проявля-

ються у зміні інтенсивності та обсягу протікання енергетичних і пластичних процесів обміну на клітинному та тканинному рівнях, у зміні інтенсивності протікання фізіологічних процесів на рівні органів, систем органів та організму в цілому, у підвищенні фізичних (сила, швидкість, витривалість) та поліпшенні психічних (усвідомлення мети, готовність боротися за її досягнення тощо) якостей, у здатності до вироблення нових та вдосконалення вже наявних рухових і тактичних навичок тощо.

У науковому середовищі функціональні резерви організму розглядаються як комплексна адаптаційна система, що інтегрує три фундаментальні складники: біохімічні, фізіологічні та психічні ресурси. Біохімічний компонент визначає потенціал інтенсифікації та економізації метаболічних процесів, зокрема енергетичного й пластичного обмінів, а також ефективність їхньої регуляції. Фізіологічні резерви відображають здатність окремих органів і систем динамічно коригувати свою активність та міжсистемну взаємодію задля забезпечення оптимального гомеостазу в мінливих умовах середовища. Психічний сегмент охоплює когнітивні ресурси, такі як когнітивні процеси та мотиваційна сфера, що детермінують поведінкову стратегію індивіда та його успішність у психосоціальній адаптації.

Згідно з концепцією вчених, ця сукупність ресурсів утворює ієрархічну структуру. У даній моделі біохімічні резерви слугують біологічним фундаментом, тоді як психічні ресурси посідають місце регуляторної вершини. Центральною ланкою системи визначено фізіологічну підсистему, яка за допомогою механізмів нейрогуморальної регуляції забезпечує цілісність організму та синхронізацію всіх рівнів адаптаційного потенціалу.

Список використаних джерел

1. Білаш С. М. Фізіологія рухової активності. Олді+, 2024. 300 с.
2. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. 208 с.
3. Карвацький І. М. Фізіологія. Книга плюс, 2025. 720 с.
4. Річард Л Дрейк, А Вейн Фогль, Адам В. М. Мітчелл. Анатомія за Греем для студентів. ВСВ «Медицина». 2024. 1296 с.

Тетяна ОКСЕНЮК

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ БАСКЕТБОЛІСТОК У ЗАХИСТІ

Вступ. Сучасний жіночий баскетбол характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, зростанням атлетизму та значним ускладненням тактичних схем. Ефективність виступу команди на змаганнях різного рівня дедалі більше залежить від надійності захисних дій. У жіночому баскетболі, де антропометричні дані та швидко-силові показники можуть відрізнятися від чоловічого, особливого значення набуває саме інтелектуальний аспект гри – групова та командна взаємодія. Захист – це не лише індивідуальна майстерність, а передусім злагоджена система комунікації та взаємодопомоги [1].

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена тенденцією до «універсалізації» гравців та впровадженням агресивних форм захисту (пресинг, активний зонний захист). У жіночих командах психологічний фактор та рівень взаєморозуміння між гравчинями часто стають вирішальними у протидії технічно сильнішим суперницям. Потреба у систематизації методів вдосконалення взаємодії баскетболісток у захисті є пріоритетним завданням для тренерського складу з метою підвищення конкурентоспроможності команд [1, 5].

Виклад основного матеріалу. Взаємодія баскетболісток у захисті поділяється на три ієрархічні рівні:

- групова взаємодія (мікрогрупи) (дії двох або трьох гравчинь (наприклад, підстраховка при «заслоні» або «подвійний відбір»));
- командна взаємодія (узгоджені дії всієї п'ятірки, спрямовані на реалізацію певної тактичної системи (особиста, зонна або змішана системи захисту));

– комунікативна взаємодія (вербальні та невербальні сигнали, що дозволяють синхронізувати переміщення гравчинь.)

Одним із найскладніших елементів є протидія «заслонам». У жіночому баскетболі найчастіше використовуються такі види взаємодії [1, 2]:

– «прослизання» та «обхід» вимагає високої індивідуальної швидкості та вміння гравчині «читати» намір суперниці;

– зміна найбільш енерговитратний, але ефективний метод; особливістю жіночих команд є необхідність швидкої оцінки антропометричної відповідності після зміни, щоб уникнути ситуації «великий гравець проти маленького»;

– стримування (тимчасовий вихід захисника, який опікує гравця, що ставить заслон, для затримки дриблера).

Ключовим аспектом взаємодії є принцип «сильної» та «слабкої» сторін. Баскетболістки на «слабкій» стороні (де немає м'яча) повинні зміщуватися до центру трисекундної зони.

При прориві захисту одним із нападників, уся команда повинна синхронно змістити позиції. У жіночому баскетболі успіх ротації залежить від швидкості першої реакції («першого кроку») та готовності до жорсткого фізичного контакту при підстраховці.

Взаємодія передбачає активну допомогу захисників периметра («маленьких» гравців), які повинні здійснювати тиск на м'яч, перешкоджаючи передачі у внутрішню зону.

Взаємодія баскетболісток суттєво залежить від мікроклімату в колективі. Наукові спостереження доводять, що в жіночих командах вищий рівень емпатії сприяє кращій невербальній комунікації на майданчику. Голосний підказ («заслон справа!», «я підстраховую!») є обов'язковим елементом професійної підготовки, який мінімізує тактичні помилки [1, 3, 4].

Висновки

1. Взаємодія баскетболісток у захисті є складним процесом, що поєднує техніко-тактичну підготовку, фізичні кондиції та інтелектуальний аналіз ігрової ситуації.

2. Основними чинниками ефективності є швидкість прийняття рішень при зміні гравців та чітке дотримання принципів командної ротації.

3. Для жіночого баскетболу характерна висока роль комунікативного фактору; вербальна активність гравчинь безпосередньо впливає на надійність захисних редутів.

4. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку спеціалізованих вправ для відпрацювання взаємодії в умовах дефіциту часу та високої психологічної напруги під час матчів.

Список використаних джерел

1. Безмилов М. М. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах. *Науковий журнал «Спортивні ігри»*, 2024. С. 12–24.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник*, 2-ге вид. перероб. та доп. Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.

3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 43 с.

4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.

5. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

Сніжана ПЛІШ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОРОННИХ ПРИЙОМІВ В БОРОТЬБІ

Вступ. Сучасна спортивна боротьба (вільна, греко-римська, дзюдо, самбо) характеризується високою інтенсивністю поєдинків, жорсткою конкуренцією та постійним удосконаленням захисних дій. У таких умовах здатність борця реалізувати технічну перевагу залежить не лише від обсягу його арсеналу, а й від наявності так званого «коронного прийому» [1, 5].

Коронний прийом - це технічна дія, доведена до автоматизму, яка є найбільш ефективною для конкретного атлета з урахуванням його антропометрії, фізіології та психологічного складу.

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена тенденцією до «спеціалізації» техніки в умовах обмеженого часу сутички. Статистика великих міжнародних турнірів свідчить, що понад 70% переможних балів топ-атлети здобувають за допомогою 2–3 відпрацьованих до ідеалу рухів. Розуміння механізмів формування та реалізації коронних прийомів дозволяє тренерам ефективніше будувати індивідуальні плани підготовки, перетворюючи загальну технічну базу на персоналізовану «зброю» перемоги [2, 5].

Виклад основного матеріалу. Коронний прийом не є просто ізольованим рухом. Це складна система, що включає [1, 2]:

- сприятливу ситуацію (зав'язку) (специфічне захоплення або дистанція);
- підготовчі дії (швунги, виведення з рівноваги) (маневри, що приховують основний намір);
- вхід у прийом (вибухова фаза скорочення дистанції);
- фінальна стадія (безпосередньо кидок або переведення з наступною фіксацією).

Вибір головної технічної дії залежить від індивідуального профілю борця: *антропометрії* (довгоногі борці часто обирають зацепи або підніжки; атлети з низьким центром ваги – кидки через спину або проходи в ноги); *типу нервової системи* (сангвініки та холерики схильні до вибухових, амплітудних кидків; флегматики – до позиційної боротьби та виснажливих «накатів» у партері); *силової витривалості* (здатність виконати прийом на останніх секундах періоду).

Процес перетворення звичайного прийому на «коронний» проходить через три стадії:

- аналітичну (детальне вивчення біомеханіки руху);
- варіативну (відпрацювання прийому в умовах опору, з різних захоплень та проти суперників різного зросту);
- стресостійку (реалізація прийому в стані сильної втоми або за несприятливого рахунку).

Головна проблема коронного прийому – його передбачуваність для досвідчених суперників. Тому особливістю його використання є *система тактичних підготувань*. Борець створює ілюзію атаки в одному напрямку, змушуючи суперника змістити центр ваги, і саме в цей момент проводить свій основний прийом у протилежному напрямку [3-5].

Наявність «коронки» дає борцю психологічну впевненість. У критичні моменти сутички мозок автоматично обирає найбільш напрацьовану нейронну мережу, що дозволяє діяти швидше за суперника, який змушений підбирати захист «по ходу».

Висновки

1. Ефективність використання коронних прийомів у сучасній боротьбі прямо залежить від якості тактичної підготовки. «Коронка» перестає бути дієвою, якщо вона виконується прямолінійно. Успіх гарантує лише поєднання технічного автоматизму з гнучким маскуванням, де прийом інтегрований у серію оманливих рухів, що дезорієнтують суперника та позбавляють його можливості вчасно збалансувати позицію.

2. Формування індивідуального технічного арсеналу навколо 1–2 базових прийомів є оптимальною стратегією для вищої спортивної майстерності. Це дозволяє атлету досягти найвищого рівня біомеханічної економичності: витратити мінімум енергії на виконання максимальної за балами дії. Проте для збереження конкурентоспроможності коронний прийом має постійно еволюціонувати – обростати новими варіантами захватів та контрзаходів проти сучасних систем захисту.

Список використаних джерел

1. Латишев М. В. Науково-методичні основи управління багаторічною підготовкою борців. *Монографія*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 384 с.
2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник, 2-ге вид. перероб. та доп.* Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.
4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.
5. Тропін Ю. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю з урахуванням особливостей манери ведення поєдинку. *Єдиноборства*. 2018. № 2 (8). С. 76–89.

Сніжана ПЛІШ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОДНОБОРЦІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Вступ. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується не лише зростанням фізичних навантажень, а й безпрецедентним підвищенням психологічного тиску на атлетів. У видах спорту, пов'язаних з єдиноборствами (бокс, боротьба, карате, ММА тощо), де присутній прямий фізичний контакт та безпосередня загроза від суперника, роль психічного стану стає визначальною [2, 3].

Змагальна діяльність одноборців супроводжується станом високої напруги, що зумовлена публічністю виступу, відповідальністю за результат та необхідністю миттєвого прийняття рішень в умовах дефіциту часу [1, 4].

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена тим, що часто фізично та технічно сильніші спортсмени програють через нездатність опанувати власні емоції. Стресостійкість у єдиноборствах є інтегральною характеристикою особистості, яка дозволяє зберігати високу ефективність техніко-тактичних дій незалежно від зовнішніх подразників. Незважаючи на велику кількість методик фізичної підготовки, питання психологічної адаптації до змагального стресу часто залишається на периферії тренувального процесу, що створює протиріччя між потенційними можливостями атлета та його реалізацією на татамі чи рингу [1-3].

Виклад основного матеріалу. Стрес під час змагань умовно поділяється на три фази [3, 4]:

— передстартова лихоманка (надмірне збудження, яке призводить до нерациональних витрат енергії ще до початку бою);

– передстартова апатія (захисна реакція психіки, що проявляється у млявості та зниженні швидкості реакції);

– бойова готовність (оптимальний стан, де рівень адреналіну гармоніює з концентрацією уваги).

Для одноборців специфічним стресором є «чинник несподіванки» та «психологічний тиск суперника». Важливо розуміти, що розвиток стресостійкості – це не уникнення стресу, а формування здатності ефективно функціонувати в його умовах [1].

Стресостійкість базується на балансі процесів збудження та гальмування в корі головного мозку. Основним інструментом розвитку цієї якості є тренування вегетативної нервової системи. До основних методів належать [4]:

– ідеомоторне тренування: ментальне відтворення майбутнього бою, де спортсмен «проживає» кризові ситуації та знаходить шляхи їх подолання.

– дихальні техніки: використання парасимпатичного дихання (подовжений видих) для швидкого зниження серцевого ритму між раундами.

Для розвитку стійкості до стресу необхідно впроваджувати елементи «контрольованого хаосу» у тренувальний процес [3]:

1. Моделювання змагальних умов шляхом проведення спарингів із залученням глядачів, використанням суддівської свистків та обмеженням часу.

2. Метод сенсорного перевантаження застосовувався виконання технічних вправ під гучну музику або світлові подразники, що вчить фокусуватися на головному завданні.

3. Ситуативне моделювання непередбачуваності – зміна правил бою безпосередньо під час раунду (наприклад, заборона використання провідної руки), що розвиває когнітивну гнучкість.

Психологічна підготовка повинна включати роботу над внутрішнім діалогом. Замість установки «Я не повинен програти» (яка посилює тривогу), слід формувати установку на дію: «Я контролюю дистанцію», «Я реагую на перший рух».

Висновки

1. Встановлено, що розвиток стресостійкості одноборців не може бути відокремленим від техніко-тактичної підготовки. Він має

бути інтегрований у тренувальний процес через методи моделювання змагальних стресорів, що дозволяє атлету виробити імунітет до деструктивного впливу адреналіну.

2. Визначено, що ключовим фактором успіху є оволодіння техніками психоемоційної саморегуляції (дихальні вправи, аутогенне тренування, ментальна візуалізація). Це дає змогу спортсмену самостійно переводити стан змагального стресу у стан «бойової готовності», мінімізуючи ризик передстартової апатії.

3. Ефективність розвитку стресостійкості залежить від врахування типологічних особливостей нервової системи спортсмена. Психологічний супровід повинен базуватися на виявленні індивідуальних «тригерів» стресу та розробці персональних стратегій копінг-поведінки, що в кінцевому підсумку забезпечує стабільність високих результатів на міжнародній арені.

Список використаних джерел

1. Латишев М. В. Науково-методичні основи управління багаторічною підготовкою борців. *Монографія*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 384 с.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник*, 2-ге вид. перероб. та доп. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 162 с.
3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

Лілія ПОПОВИЧ

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Едуард МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

Неля МАЛЯР

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету.*

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Вступ. Сучасний волейбол характеризується високою інтенсивністю ігрових дій, швидкою зміною ситуацій на майданчику та необхідністю миттєвого прийняття рішень. Успішність виступу команди залежить не лише від фізичної сили чи витривалості гравців, а насамперед від їхньої здатності ефективно керувати своїми рухами в просторі та часі. Для юних волейболісток, які перебувають на етапі базової підготовки, фундаментом технічної майстерності виступають координаційні здібності. Саме вони дозволяють опановувати складні елементи техніки та адаптувати їх до мінливих умов змагальної боротьби [1, 5].

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена декількома факторами [2, 4]:

1. Вік 11–13 років є сприятливим для розвитку нервової системи та вдосконалення рухового контролю.
2. Сучасний волейбол вимагає від дівчат високої точності прийому м'яча, координації при стрибку та динамічної рівноваги.
3. Недостатній рівень координації часто стає причиною некоректного приземлення або зіткнень, що веде до травм.

Незважаючи на значну кількість методичних розробок, питання кореляції між конкретними видами координації (орієнтація у просторі, реакція, ритмічність) та статистичними показниками гри юних спортсменок залишається недостатньо висвітленим [1, 2, 4, 5].

Виклад основного матеріалу. Координаційні здібності у волейболі ми розглядаємо як комплексну властивість організму, що включає здатність до узгодження окремих рухів у єдину цілісну дію. Для юних волейболісток ключовими компонентами є [1, 5]:

- визначення позиції відносно м'яча, партнерів та сітки;
- важливо для виконання точних передач та «м'яких» скидів;
- здатність миттєво відповідати на зміну траєкторії польоту м'яча.

Методи та організація дослідження. Для перевірки впливу координації на результативність було проведено тестування групи дівчат (12–13 років).

Програма включала:

1. Тест «Човниковий біг 4х9 м з перенесенням предметів» (оцінка спритності).
2. Пробу Ромберга (статична рівновага).
3. Тест на точність передач м'яча в ціль після перекиду вперед (динамічна координація).

Результати та аналіз. Аналіз ігрової діяльності під час змагань показав пряму залежність між результатами тестів та ефективністю техніко-тактичних дій (ТТД).

Спортсменки з високим рівнем просторової орієнтації припускалися на 25–30% менше помилок при прийомі подачі.

Зокрема, було виявлено, що:

а) дівчата з кращими показниками диференціювання зусиль демонструють вищий відсоток точних пасів (зокрема, у зону 4 та 2), що безпосередньо впливає на результативність атаки команди;

б) швидкість реакції та здатність до перебудови рухів корелюють із кількістю «піднятих» м'ячів у захисті; юні волейболістки з розвиненою координацією швидше приймають стійку готовності та ефективніше виконують переміщення випадами;

в) стабільність виконання верхньої прямої подачі залежить від ритмічності розбігу та точності підкидання м'яча, що також є похідними координаційної підготовки.

Впровадження у тренувальний процес спеціалізованих вправ (жонглювання, вправи з тенісними м'ячами, вправи на балансувальних платформах) протягом 3 місяців дозволило підвищити загальний коефіцієнт ігрової ефективності піддослідної групи на 12%.

Висновки

На основі проведеного аналізу та результатів практичного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Рівень розвитку координаційних здібностей є фундаментальним фактором, що визначає швидкість та якість оволодіння технічними прийомами волейболу. Висока координація дозволяє юним волейболісткам мінімізувати кількість невимушених помилок, що безпосередньо підвищує загальну результативність ігрової діяльності як індивідуально, так і в складі команди.

2. Традиційної фізичної підготовки недостатньо для досягнення високих спортивних результатів. Необхідно інтегрувати в кожне тренувальне заняття (особливо в підготовчу частину) блоки спеціальних координаційних вправ, спрямованих на розвиток вестибулярної стійкості, почуття м'яча та просторового мислення, що є запорукою стабільної гри в умовах змагального стресу.

Список використаних джерел

1. Беляєв С. М. Методика розвитку координаційних здібностей підлітків-волейболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. Вип. 5. С. 12–32.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник*, 2-ге вид. перероб. та доп. Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 43 с.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
5. Павліченко П. П. Волейбол: *навчальний посібник*. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2022. С. 75–95.
6. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.

Руслан ПОПОВИЧ

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Науковий керівник:

Неля МАЛЯР

доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту.

ЗАХИСНА ТАКТИКА ДЗЮДОЇСТІВ

Вступ. Сучасне дзюдо характеризується високою інтенсивністю ведення поєдинку, зростанням атлетизму спортсменів та жорсткою конкуренцією на міжнародній арені. У таких умовах перемога залежить не лише від здатності провести результативну атаку, а й від уміння нівелювати техніко-тактичний арсенал суперника. Захисна тактика в дзюдо – це не просто пасивне очікування, а складна система цілеспрямованих дій, спрямованих на руйнування планів опонента, створення умов для контратаки та збереження власної енергії [5].

Актуальність теми. Актуальність дослідження захисної тактики зумовлена змінами у правилах змагань Міжнародної федерації дзюдо (IJF), які спрямовані на підвищення динамічності сутичок. Введення суворих покарань (*shido*) за пасивність змушує спортсменів переосмислювати концепцію захисту: від «глухої» оборони до активного тактичного маневрування [1].

Багато дзюдоїстів високої кваліфікації втрачають перевагу через невміння поєднувати захист із миттєвим переходом до наступу, що робить вивчення алгоритмів захисних дій критично важливим для сучасної спортивної підготовки [1, 3, 5].

Виклад основного матеріалу. Захисна тактика в дзюдо поділяється на кілька рівнів залежно від дистанції та фази атаки суперника [5]:

- попередній захист (робота на дистанції, контроль дистанції за допомогою пересувань та недопущення вигідного захоплення);
- активний захист (дії, що безпосередньо руйнують атаку в момент її початку (блокування, відбиття, зміна вектору руху));

– контрнаступальний захист (використання інерції суперника для проведення власного прийому (*kaeshi-waza*)).

Першим ешелоном захисту є *кумі-ката*. Ефективна захисна тактика передбачає [4, 5]:

1. Зрив домінуючого захвату – перешкоджання супернику взяти «робочу» дистанцію.

2. Блокування основної руки – виключення тягової або штовхаючої руки опонента.

3. Використання перехресних захватів – для обмеження мобільності тулуба суперника.

Для успішної реалізації захисту дзюдоїст має дотримуватися принципів збереження стійкої рівноваги. Ключовим є поняття *бази опори*. При атаці суперника захисник повинен:

- знижувати центр мас (ЦМ);
- змінювати кут атаки відносно вектору сили суперника;
- використовувати жорсткі та м'які блоки.

В сучасній практиці дзюдо виділяють три основні моделі захисту (табл. 1):

Таблиця 1

Тактичні схеми захисту

Модель захисту	Характеристика	Мета
Маневрена	Постійне пересування, розрив дистанції.	Виснаження суперника, пошук помилки.
Силова	Жорстке блокування, контроль корпусу.	Зупинка фізично потужного опонента.
Комбінована	Поєднання відступів із раптовими контратаками.	Дезорієнтація та перехоплення ініціативи.

Захисна тактика вимагає від дзюдоїста високої концентрації та «антиципації» (передбачення дій). Спортсмен повинен зберігати спокій під тиском, не реагувати на фінти та чітко розрізняти справжню підготовку до кидка від імітації, спрямованої на виклик фолу [1-3].

Висновки

1. Захисна тактика в сучасному дзюдо не може розглядатися як ізольований елемент. Найвищу ефективність демонструють ті атлети, чий захист є динамічним та проактивним. Еволюція правил змагань перетворила захист на інструмент підготовки контратаки. Таким

чином, основою сучасної захисної доктрини є принцип «не просто не впасти, а змусити суперника помилитися через його власну атаку».

2. Аналіз змагальної діяльності показує, що силове блокування атак призводить до швидкої втомлюваності та отримання зауважень за пасивність. Натомість тактика, побудована на тай-сабакі (мистецтві повороту тіла) та контролі захвату, дозволяє ефективно протидіяти навіть фізично сильнішим суперникам. Методика підготовки дзюдоїстів повинна зміщувати акцент з «глухої оборони» на розвиток чуття дистанції та швидкості реакції на зміну вектору зусиль опонента.

Список використаних джерел

1. Бондар О. М. Координаційна підготовка юних дзюдоїстів: теоретико-методичні аспекти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. 14. С. 105–112.
2. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник, 2-ге вид. перероб. та доп.* Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.
3. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Основи управління багаторічною підготовкою спортсменів : *навч. посіб.* Тернопіль : ЗУНУ, 2026. 135 с.
4. Маляр Е. І., Маляр Н. С. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
5. Терпіловський І. О. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 3. С. 118–125.

Михайло СТРИЄШИН

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

Науковий керівник:

Роман ГАХ

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту.*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Психологічна підготовка є повновагомим компонентом сучасної системи спортивного вдосконалення, що забезпечує стабільне зреалізування фізичного, технічного й тактичного потенціалу спортсмена

в умовах змагань [4]. У видах спорту з високою контактністю, ризиком травм, необхідністю швидкого прийняття рішень і динамічною зміною ситуації вона набуває особливої ваги. Саме такими є змішані єдиноборства, де результат значною мірою визначається не лише рівнем підготовленості, а й здатністю спортсмена контролювати емоції, увагу та поведінку в умовах рухового та психологічного тиску [1].

У цьому контексті ключовими поняттями психологічного забезпечення змішаних єдиноборств виступають стресостійкість та психологічна стійкість, оскільки вони визначають ефективність діяльності спортсмена протягом навчально-тренувального циклу та в момент змагання, а також є характеристиками, що можуть бути цілеспрямовано сформовані й оцінені у практиці підготовки [6].

Зазначимо, що визначальним чинником є не лише сила зовнішнього впливу, а те, як спортсмен оцінює ситуацію під час сутички та власні ресурси, адже одна й та сама ситуація може переживатися як загроза з дезорганізуючими наслідками або як виклик, що мобілізує й підвищує концентрацію. Тому, психологічні інтервенції можуть бути спрямовані на переоцінку ситуації та розвиток продуктивних стратегій подолання [4].

На відміну від стресостійкості, психологічна стійкість є ширшим і більш динамічним феноменом. Її зміст полягає у здатності спортсмена підтримувати оптимальне психічне функціонування у складних умовах, ефективно адаптуватися до труднощів і відновлювати результативність після помилок, невдач або перевтоми [2].

Важливою психологічною основою стійкості є самоефективність. У змішаних єдиноборствах самоефективність проявляється у впевненості спортсмена в тому, що він здатний витримати високий темп, дотриматися плану бою, відновити контроль після пропущеного удару або змінити хід поєдинку. Саме тому розвиток стійкості доцільно розглядати у зв'язку з формуванням внутрішніх ресурсів самоконтролю та впевненості [3].

Системність психологічного забезпечення підготовки спортсменів передбачає узгодження психологічних впливів із логікою навчально-тренувального циклу, що є особливо важливим у змішаних єдиноборствах через зміну навантажень та специфічні вимоги на етапах загальної, спеціальної та передзмагальної підготовки. Відповідно,

психодіагностика, корекція та підтримка оптимальних станів мають здійснюватися планомірно, а не ситуативно.

Висновуємо, стресостійкість і психологічна стійкість є взаємопов'язаними, проте різними за змістом характеристиками спортсмена, що у змішаних єдиноборствах набувають системоутворювального значення, забезпечуючи контроль емоцій, уваги та поведінки в умовах змагального тиску. Структура психологічної стійкості охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційно-вольовий і саморегуляційний компоненти, цілеспрямоване формування яких можливе засобами психодіагностики та саморегуляційних технік, інтегрованих у навчально-тренувальний процес відповідно до етапів підготовки.

Список використаних джерел

1. Артющенко А., Вербицький В., Орлов О. Особливості методики підготовки юнаків 14–15 років, які займаються змішаними єдиноборствами. *Єдиноборства*. 2025. № 3 (37). С. 70–76.
2. Гах Р. Вольові якості як чинник саморегуляції спортивної діяльності. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 3 (43). С. 1610–1622.
3. Гах Р. Самоефективність та рівень досягнень як детермінанти саморегуляції спортивної діяльності. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3 (49). С. 1148–1156.
4. Гах Р. Стан потоку у спортивній діяльності в залежності від рівня самоефективності спортсмена. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2025. № 72. С. 176–185.
5. Поляничко О., Лахтадир О., Корольов Б., Ляшенко О. Психологічна готовність єдиноборців до змагань. *Єдиноборства*. 2024. № 1 (31). С. 70–79.
6. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. Г. Данько та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 8 (168). С. 39–45.

Дмитро ЦИБУЛЬСЬКИЙ
*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,
Західноукраїнський національний університет,
кафедра фізичної реабілітації і спорту.*

**Науковий керівник:
Станіслав САПРУН**
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту.*

УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРІОДИЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ УКРАЇНСЬКИХ ПРОФЕСІЙНИХ ТА АМАТОРСЬКИХ КЛУБІВ

Сучасний футбол характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, значними фізичними та психоемоційними навантаженнями, що передбачає постійне удосконалення вимог до системи підготовки спортсменів. Одним із ключових чинників ефективності навчально-тренувального процесу є раціональна періодизація, яка забезпечує оптимальне співвідношення навантаження та відновлення протягом річного циклу підготовки команд різного рівня [2, 4].

В умовах українського футболу існують суттєві відмінності між професійними та аматорськими клубами щодо матеріально-технічного забезпечення, рівня кваліфікації тренерського складу, кількості та якості тренувань і календаря змагань. Тому традиційні моделі періодизації не завжди забезпечують максимальну ефективність підготовки спортсменів. Це зумовлює необхідність удосконалення системи планування навчально-тренувального процесу з урахуванням сучасних тенденцій спортивної науки та специфіки функціонування українських професійних та аматорських футбольних клубів [1, 4].

Актуальним залишається факт, що саме цільова спрямованість на довгострокову підготовку та періодизацію процесу перспективних футболістів повинна чітко базуватися на конкретних організаційно-методичних особливостях навчально-тренувального процесу. Реалізація на практиці належних організаційно-методичних основ у роботі з

різними категоріями футболістів, що притаманні провідним європейським країнам повинно відбуватися не завдяки «сліпому» копіюванню, а з виокремленням важливих аспектів, що є належними для раціональної побудови процесу багаторічної підготовки футболістів різної кваліфікації, а також з урахуванням інноваційних тенденцій розвитку правил гри та специфічних та географічних умов розвитку футболу в різних країнах. Саме завдяки розробці та оптимізації структури навчально-тренувального процесу футболістів можливе підвищення якості й ефективності тренувального процесу футболістів професійних та аматорських команд в окремій країні, а також створення сприятливих передумов для подальшого вдосконалення [1, 2].

Основною метою нашого дослідження було розробка та обґрунтування шляхів удосконалення системи періодизації навчально-тренувального процесу футболістів українських професійних та аматорських клубів для підвищення рівня спортивної працездатності та ефективності змагальної діяльності.

Основними напрямками удосконалення періодизації підготовки футболістів можуть бути: індивідуалізація тренувальних навантажень (врахування віку, ігрового амплуа та рівня підготовленості футболістів; використання результатів функціонального тестування; контроль фізичного стану за допомогою сучасних моніторингових систем); застосування блокової періодизації (концентрація тренувальних впливів на розвиток окремих фізичних якостей; чергування блоків розвитку витривалості, сили, швидкості та спеціальної працездатності; підвищення ефективності адаптаційних процесів); оптимізація структури мікроциклів (диференціація навантажень залежно від кількості матчів; впровадження відновлювальних і компенсаційних тренувань; використання принципу хвилеподібності навантаження); інтеграція засобів спортивної науки (GPS-моніторинг рухової активності; контроль частоти серцевих скорочень; оцінювання показників втоми та відновлення; аналіз біомеханічних характеристик рухової діяльності); адаптація річного циклу до специфіки українських змагань (врахування сезонності чемпіонатів; особливостей кліматичних умов; логістичних факторів та воєнних викликів; гнучке планування підготовчих і змагальних періодів) [2, 3].

Очікуваними результатами наших педагогічних досліджень є: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів; зростання ефективності ігрової діяльності; зниження ризику спортивного травматизму; покращення процесів відновлення між матчами; підвищення стабільності спортивних результатів протягом сезону.

Удосконалення системи періодизації навчально-тренувального процесу футболістів українських професійних та аматорських клубів повинно базуватися на поєднанні сучасних науково-методичних підходів, індивідуалізації підготовки та використанні засобів оперативного контролю. Такий підхід сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу, оптимізації спортивної форми та досягненню високих результатів у змагальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Гах Р., Чорненький А., Циквас Р. Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 8 (181). С. 54–60.
2. Платонов В. М. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2018. 624 с.
3. Тищенко В. О. Методичні основи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 392 с.
4. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

Василь ЯКОВІВ

*старший викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту
Західноукраїнського національного університету*

СПОРТИВНІ СПОРУДИ ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЯК ЧИННИК АКТИВІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті здійснено узагальнений аналіз спортивної інфраструктури університету як важливої складової освітнього середовища. Розглянуто функціональні особливості критих і відкритих

спортивних споруд, а також їх практичне використання в навчальному процесі. Визначено значення матеріально-технічного забезпечення для підвищення рівня фізичної активності студентів та формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фізична активність, студентська молодь, спортивна інфраструктура, фізичне виховання, спортивні споруди та обладнання.

Зростання частки малорухливої діяльності серед студентської молоді є однією з характерних ознак сучасного освітнього середовища. Тривале використання цифрових технологій, навчальні навантаження та обмежена рухова активність негативно впливають на фізичний стан студентів, що проявляється у зниженні витривалості, погіршенні загального самопочуття та підвищенні рівня захворюваності.

У цих умовах фізичне виховання набуває особливого значення як засіб підтримання здоров'я та формування гармонійно розвиненої особистості. Водночас ефективність цього процесу залежить не лише від змісту навчальних програм, а й від умов їх реалізації, зокрема від рівня розвитку спортивної інфраструктури [2; 4].

Проблематика фізичного виховання у закладах вищої освіти є предметом активних наукових досліджень. У працях вітчизняних учених значна увага приділяється удосконаленню організації навчального процесу та ролі матеріально-технічної бази у забезпеченні його ефективності [3].

Важливе значення мають нормативні документи, які визначають вимоги до проектування та експлуатації спортивних споруд, забезпечення їх безпечності та функціональності [1]. У міжнародних дослідженнях підкреслюється, що доступність якісної спортивної інфраструктури є одним із ключових факторів залучення молоді до фізичної активності [4].

Метою статті є аналіз спортивних споруд Західноукраїнський національний університет та визначення їх ролі у підвищенні рівня фізичної активності студентської молоді.

Спортивна інфраструктура університету формує матеріальну основу для реалізації навчальних і позанавчальних форм фізичного

виховання. Її різноманітність дозволяє забезпечити комплексний підхід до розвитку фізичних якостей студентів.

Фізкультурно-оздоровчий комплекс є ключовим об'єктом інфраструктури. Його універсальність дозволяє проводити заняття з різних видів спорту незалежно від погодних умов. Сучасне обладнання сприяє ефективному розвитку сили, витривалості та координації рухів.

Крім основного комплексу, функціонують універсальні спортивні зали та спеціалізовані приміщення для занять єдиноборствами, настільним тенісом і силовими вправами. Це створює умови для індивідуалізації навчального процесу та врахування інтересів студентів [3].

Відкриті спортивні об'єкти включають футбольні поля зі штучним покриттям, багатофункціональні майданчики та стадіон із біговими доріжками. Їх використання сприяє поєднанню фізичного навантаження з перебуванням на свіжому повітрі, що позитивно впливає на загальний стан організму.

Покриття спортивних майданчиків відповідає сучасним вимогам безпеки та експлуатації, що дозволяє мінімізувати ризики травмування [1]. Наявність трибун і допоміжних приміщень створює можливість для проведення змагань різного рівня.

Особливістю університету є наявність бази для водних і пляжних видів спорту. Використання таких об'єктів дозволяє урізноманітнити форми фізичної активності та підвищити інтерес студентів до занять.

Заняття у природному середовищі мають позитивний вплив не лише на фізичний розвиток, а й на психоемоційний стан студентів, що відповідає сучасним підходам до організації фізичного виховання [4].

Розвинена спортивна інфраструктура сприяє формуванню позитивного ставлення студентів до фізичної культури. Доступність і різноманітність об'єктів забезпечують регулярність занять та підвищують рівень фізичної підготовленості.

Крім того, спортивні споруди використовуються для організації змагань, що сприяє розвитку соціальних навичок, командної взаємодії та підвищенню мотивації до занять [2].

Висновок. Спортивні споруди Західноукраїнський національний університет є важливим елементом освітнього середовища та ефективним засобом активізації фізичної діяльності студентів. Їх сучасний стан і функціональна різноманітність забезпечують належні умови для організації навчально-тренувального процесу.

Подальший розвиток інфраструктури має бути спрямований на розширення можливостей для занять фізичною культурою та впровадження інноваційних підходів до організації рухової активності студентів.

Список використаних джерел

1. ДБН В.2.2-13:2003. Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди. Київ : Мінрегіон України, 2003. 102 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти. Київ : Олімп. л-ра, 2019. 192 с.
4. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

**Матеріали круглого столу
23 червня 2026 року**

Підписано до друку 25.06.2026 р.
Формат 60х90/16. Гарнітура Times.
Папір офсетний. Друк на дублікаторі.
Умов. друк. арк. 4,2. Обл.-вид. арк. 4,5.
Тираж 50 прим.

Видавець та виготовлювач
Західноукраїнський національний університет
вул. Львівська, 11, м. Тернопіль 46009

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців ДК № 7284 від 18.03.2021 р.*