

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 1 (186) 25

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2025



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enquir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення

Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011

«Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Головний редактор.
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; Заступник головного редактора.
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
Ареф'єв В. Г.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'я збережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
Суценко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М.В.	кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
Масол В.В.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; Відповідальний секретар

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.
Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – Випуск 1 (186) 25. – 203

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

© Автори статей, 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

© Редакційна колегія серії, 2025

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

Drahomanov Ukrainian State University



Series 15

SCIENTIFIC AND
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE
(*physical culture and sports*)

Issue 1 (186) 25

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov
University 2025



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua/www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

National Council of Ukraine on Television and Radio Broadcasting

Extract from the register of subjects in the field of media registrars Media identifier R30-01416 dated 09/28/2023

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Tymchyk M** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** PhD, Lecturer at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2025- Issue 1 (186) 25. – s. 203

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2025

© State Mykhailo Drahomanov University, 2025

© Editorial board, 2025

The collection is published monthly

ЗМІСТ 01 (186) 2025

1.	<i>Багас О. П., Сіцінський М. І.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ ПРИ САМОЗАХИСТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТ	9
2.	<i>Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Клімакова С. М., Рядинська І. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ БІОЕНЕРГЕТИЧНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	13
3.	<i>Бачинська Н. В. В., Пісарькова О. Р.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ АКРОБАТІВ РІЗНОЇ СТАТІ НА ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	17
4.	<i>Боднар Іванна, Бєлікова Наталія, Дьоміна Жанна, Індика Світлана, Москаленко Наталія, Огнистий Андрій, Петрица Петро, Томенко Олександр, Павлова Юлія</i> ВІД СИСТЕМИ ТЕСТУВАННЯ ДО СИСТЕМИ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ: ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ НА НАЦІОНАЛЬНОМУ РІВНІ	24
5.	<i>Бондарович О. П., Денисюк О. В.</i> МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЧЛЕНІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ НАСБУ З РУКОПАШНОГО БОЮ	29
6.	<i>Волкова С.С., Кий О. Г.</i> ТРЕНУВАННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРДЦЯ	36
7.	<i>Вольський Д. С.</i> ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СПОРТІ: РЕТРОСПЕКТИВА СТАНОВЛЕННЯ ТА ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У СПОРТИВНУ ГАЛУЗЬ, МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА СТАН ПИТАННЯ В УКРАЇНІ	40
8.	<i>Гавришко С. Г., Мороз Ф.В., Будкевич Г. Б.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	45
9.	<i>Головченко М. В.</i> ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	48
10.	<i>Горбенко М.І, Базилович Н.О., Закопайло С.А., Поліщук В.В. Мовчан В.П.</i> ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ І ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	52
11.	<i>Демченко Ярослав, Кондратюк Володимир</i> ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ ІСПАНІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	56
12.	<i>Денисова Л. В., Лавров В. О.</i> ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ ПРОЦЕСІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ: ВИКЛИКИ І МОЖЛИВОСТІ	60
13.	<i>Івченко О.М., Мельник О.В., Кириченко А. М., Яровий В. Є.</i> ПОРІВНЯННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ ДЛЯ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ: НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ, БОКСУ ТА КІКБОКСИНГУ	64
14.	<i>Індиченко Л. С., Черевко С. В., Могильний І. М.</i> ЗНАЧИМІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	69
15.	<i>Карташова Любов</i> ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННІ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ	74
16.	<i>Лаврентьєв О.М., Буток О.В., Євтушенко І. М., Деркач О.В., Тарасенко Д.В.</i> ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВІКОМ 17-25 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ	81
17.	<i>Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	87
18.	<i>Микитчик О.С., Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Демідова О.М., Афанасьєв Д.С.</i> ЗАЛУЧЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РАЦІОНАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	91
19.	<i>Мірошніченко В.М., Драчук С.П., Гаврилова Н.В., Онищук В.Є., Ляховець Л.О., Рябченко В.Г.</i> МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	94
20.	<i>Омельчук О.В., Радзівєвський В.П.</i> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	98
21.	<i>Павелько О.М., Маліков М.В., Царенко К.В.</i> ДИСЦИПЛІНА «ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	103
22.	<i>Паламарчук Ю. Г., Антонюк А. Е., Титович А. О., Мердов С. П., Мартиненко О. М., Гунбіна С. Я.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	106
23.	<i>Палєвич С.В., Шлямар І.Л.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КУРСАНТІВ ВВНЗ УКРАЇНИ	115
24.	<i>Петрачков О.В., Фіногенов Ю.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ США	120
25.	<i>Петришин О.В., Донченко В.І., Кириленко Л.Г.</i> МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	125
26.	<i>Плющак О.В., Дьоміна Ж.Г.</i> КІЛЬКІСНА ОЦІНКА НАВЧАЛЬНОЇ АДАПТОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	129
27.	<i>Пономарьов В.О., Маліков М.В., Булах С.М.</i> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	133

CONTENTS 1 (186) 2025

1. <i>Bagas O. P., Sicinsky M.I.</i> PHYSICAL EDUCATION AS A BASIS FOR DEVELOPING SELF-CONFIDENCE IN STUDENTS' SELF-DEFENSE USING VARIOUS TYPES OF MARTIAL ARTS.....	9
2. <i>Balamutova N., Sheyko L., Klimakova S., Riadynska I.</i> FEATURES OF ADAPTATION OF THE BIOENERGETICS SYSTEM OF THE ORGANISM OF YOUNG ATHLETES TO PHYSICAL LOADS.....	13
3. <i>Bachynska N.V.V., Pisarkova O.R.</i> CHARACTERISTICS OF AGE DYNAMICS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF ACROBATS OF DIFFERENT GENDERS AT STAGES OF LONG-TERM IMPROVEMENT.....	17
4. <i>Bodnar Ivanna, Bielikova Nataliia, Domina Zhanna, Indyka Svitlana, Moskalenko Nataliia, Ohnystyi Andrii, Petrytsa Petro, Pavlova Yuliia</i> FROM A TESTING SYSTEM TO A SYSTEM FOR MONITORING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS: TASKS AND FUNCTIONS OF ASSESSING THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN AND YOUTH AT THE NATIONAL LEVEL.....	24
5. <i>Bondarovitch O.P., Denysiuk O.V.</i> METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF MEMBERS OF THE NATIONAL ACADEMY OF THE SECURITY SERVICE OF UKRAINE IN HAND-TO-HAND COMBAT.....	29
6. <i>Volkova S, Kyi O.</i> TRAINMYN SOILSHEY LESH THERAPY COORSAGH AYNS DUINE LESH GALLEY CREE ISCHEMIC	36
7. <i>Vol'sky D.</i> WITH. ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS: RETROSPECTIVE OF ESTABLISHMENT AND INTEGRATION PROCESSES IN THE SPORTS INDUSTRY, INTERNATIONAL EXPERIENCE AND LIVING STATE IN UKRAINE.....	40
8. <i>Havryshko S., Moroz F., Budkevych G.</i> ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION USING MULTIMEDIA TECHNOLOGIES.....	45
9. <i>Holovchenko M. V.</i> ENHANCING ATHLETES' MOTIVATION THROUGH OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS.	48
10. <i>Gorbenko M.I., Bazylevych N.O., Zakopaylo S.A., Polischuk V.V., MOVCHAN V.P.</i> THE IMPACT OF SECTIONAL SWIMMING CLASSES ON THE PHYSICAL FITNESS AND HEALTH OF APPLICANTS FOR GENERAL SECONDARY EDUCATION.....	52
11. <i>Demchenko Yaroslav, Kondratyuk Volodymyr.</i> ORGANIZATION AND CONDUST OF PHYSICAL EDUCATION AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SERVICE MEMBERS IN THE ARMED FORCES OF SPAIN AT THE PRESENT STAGE.....	56
12. <i>Denysova L., Lavrov V.</i> BIGITAL TRANSFORMATION OF ORGANIZATIONAL AND MANAGEMENT PROCESSES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: CHALLENGES AND OPPORTUNITIES.....	60
13. <i>Ivchenko O.M., Melnyk O.V., Kyrychenko A.M., Yaroyvi V.Ye.</i> COMPARISON OF REHABILITATION APPROACHES FOR DIFFERENT SPORTS: THE EXAMPLE OF BASKETBALL, BOXING, AND KICKBOXING.....	64
14. <i>Indychenko Larysa, Cherevko Svetlana, Mohylnyi Igor.</i> THE REVIEW ARTICLE EXAMINES THE ISSUE OF IMPLEMENTING FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.....	69
15. <i>Kartashova Lyubov</i> DIGITAL TRANSFORMATION YAK CHINNIK FORMATION OF ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL MINDS VICORISTAN OF GREAT TECHNOLOGIES IN THE MANAGEMENT OF COST EDUCATION.....	74
16. <i>Lavrentiev O.M., Evtushenko I.M., Butok O.V., Derkach O.V., Tarasenko D.V.</i> FORMATION OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS AGED 17-25 BY MEANS OF FUNCTIONAL FITNESS.....	81
17. <i>Maliar Eduard, Malsar Nelya, Bezpalova Natalia.</i> FEATURES OF TRAINING HIGH-CLASS ATHLETES IN COMBAT SPORT.....	87
18. <i>Mykytchuk O., Kosheleva O., Sydoruk T., Demidova O., Afanasiev D.</i> INVOLVEMENT OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN RATIONALLY ORGANIZED PHYSICAL ACTIVITY IN MARTIAL LAW.....	91
19. <i>Miroshnichenko V., Drachuk S., Havrylova N., Onyshchuk V., Lyakhovets L., Riabchenko V.</i> MODEL OF EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-IMPROVING AQUAFITNESS CLASSES WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	94
20. <i>Omelchuk Olena, Radziievskiy Viktor.</i> PSYCHOPHYSIOLOGICAL RESERVES OF THE BODY AS A BASIS FOR THE FORMATION OF EDUCATIONAL ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS.....	98
21. <i>Pavelko O.M., Malikov M.V., Tsarenko K.V.</i> DISCIPLINE "EXTREME SPORTS" IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM.....	103
22. <i>Palamarchuk Yu.G., Antoniuk A.E., Tytovych A.O., Merdov S.P., Martynenko O.M., Hunbina S.Ya.</i> RESULTS OF THE EXPERIMENTAL VERIFICATION OF ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF READINESS OF FUTURE PHYSICAL TRAINING AND SPORTS INSTRUCTORS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY....	106
23. <i>Palevych S., Shlyamar I., Sadovskiy P.</i> PECULIARITIES OF THE USE OF CROSSFIT IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF UKRAINIAN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	115
24. <i>Petrachkov Oleksandr, Finohenov Yuriy.</i> FEATURES OF MILITARY PHYSICAL TRAINING OF PERSONNEL OF THE UNITED STATES ARMED FORCES.....	120
25. <i>Petryshin O.V., Donchenko V.I., Kirilenko L.G.</i> METHODOLOGICAL ASPECTS OF ENSURING THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF APPLICANTS FOR HIGHER MEDICAL EDUCATION IN PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF TECHNOLOGIES OF HEALTH AND RECREATIONAL MOTOR ACTIVITY.....	125
26. <i>Pliushchakova Olena, Domina Zhanna.</i> QUANTITATIVE ASSESSMENT OF THE ACADEMIC ADAPTABILITY OF FIRST-YEAR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	129
27. <i>Ponomarov V. Malikov M. Bulakh S.</i> USE OF INNOVATIVE METHODS OF TEACHING THE DISCIPLINE "SPORTS AND	133

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).08)
УДК 37.02

Гаєришко С. Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Мукачівський державний університет, м. Мукачеве,
ORCID 0000-0001-6991-7093
Мороз Ф.В.
старший викладач, Мукачівський державний університет
м. Мукачеве, ORCID 0009-0007-7320-6965
Будкевич Г. Б.
старший викладач, доцент
Мукачівський державний університет, м. Мукачеве
ORCID 0009-0002-9776-4973

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною життя студентів. Сьогодні актуалізуються питання підвищення якості та ефективності заняття студентами фізичною культурою та спортом. Основною метою представленої статті є дослідження аспектів щодо оптимізації навчального процесу з фізичного виховання та тренувального процесу спортсменів за рахунок інтеграції цифрових технологій.

На даний час актуалізуються завдання, пов'язані з підвищенням якості та ефективності тренувального процесу. Так, актуальним напрямом у результаті розвитку науково-технічного розвитку стала інтеграція цифрових технологій у реалізації завдань, пов'язаних із заняттям фізичною культурою та спортом у житті студентів. Цифрові технології дозволяють зробити заняття більш ефективними, персоналізованими та привабливими для молоді, яка активно використовує гаджети та онлайн-ресурси у повсякденному житті. Використання цифрових технологій у фізичній культурі надає можливість більш точного контролю та аналізу тренувального процесу.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, спорт, ІТ мультимедійні технології, розумні технології, здоров'я, тренування.

Havryshko S., Moroz F., Budkevych G. Organization of the educational process in physical education using multimedia technologies. Modern society is inextricably linked with the process of informatization. Computer technologies are being introduced everywhere. At the same time, one of the priority areas of the informatization process of modern society is the informatization of education. In education, multimedia is used to create computer-based training courses (popularly called CBTS) and reference books such as encyclopedias and collections. CBT allows the user to go through a series of presentations, thematic text and related illustrations in various formats of information presentation. Edutainment is an informal term used to combine education and entertainment, especially multimedia entertainment. Learning theory has developed significantly over the past decade due to the advent of multimedia. Several research areas have emerged, such as cognitive load theory, multimedia learning and others. The possibilities for learning and education are almost endless. The idea of media convergence is also becoming one of the most important factors in the field of education, especially in higher education. Physical education and sports are an integral part of students' lives. Today, the issues of improving the quality and efficiency of students' physical education and sports are becoming more and more relevant. The main objective of the presented article is to analyze the optimization of the training process and physical education classes for students through the integration of digital technologies.

At the current time, the tasks associated with improving the quality and efficiency of the training process are becoming more and more relevant. Thus, the integration of digital technologies in the implementation of tasks related to physical education and sports in the lives of students has become an urgent direction as a result of the development of scientific and technological development. Digital technologies make it possible to make classes more effective, personalized and attractive for young people who actively use gadgets and online resources in everyday life. The use of digital technologies in physical education provides an opportunity for more accurate control and analysis of the training process.

Key words: physical education, sports, student, digital technologies, smart technologies, health, training.

Постановка проблеми. Сьогодні особливий вплив на освітній процес у закладах освіти у сфері фізичної культури та спорту (ФКіС) має фактор інтелектуальної та цифрової трансформації суспільства. Застосування нових ІТ та мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання піднімає на новий рівень фізичну культуру та спорт та сприяє вихованню здорового покоління. Наразі диктує необхідність впровадження цифрових технологій (ІТ-технологій) в освітній процес фізичного виховання молоді, зокрема студентів [1]. Особливої актуальності ця тема набуває для закладів вищої освіти, де студенти отримують фундаментальні знання та практичну підготовку до професійної діяльності з інтелектуальними та цифровими ресурсами.

Аналіз літературних джерел. Вивчивши наукову літературу з даної тематики, можна відзначити, що всі вищі навчальні заклади зараз будують свій освітній процес із застосуванням ІТ-технологій, мультимедійних технологій, освітніх

інформаційних платформ, сучасного програмного забезпечення з різних спеціальностей та предметів. Не є винятком і сфера фізичної культури та спорту у закладах освіти нашої країни та за кордоном. Сун Вей, Кайлі Ван і Сянлян Лі у статті з даної теми діляться досвідом створення та впровадження системи людино-комп'ютерної взаємодії (HCI) технології штучного інтелекту, сутність якої полягає в розробці когнітивної моделі щодо самопомозі та гіпертекстовою навігацією з освоєння теоретичного матеріалу, для полегшення отримання учнями когнітивних знань з теорії ФКІС [2].

Провівши огляд наукової літератури з цієї теми, ми проаналізували та вивчили освітній процес у закладах освіти, але також варто відзначити застосування різних ІТ-технологій для вдосконалення показників спортсменів. Вивчення цього питання безпосередньо впливає на фізичну та технічну підготовку спортсменів-студентів. Наприклад, А. Расп та І. Фістер-молодший аналізують системи застосування інтелектуальних методів аналізу даних для вдосконалення спортивних тренувань провідних спортсменів у Словенії [3]. Німецький спортивний університет у Кельні під керівництвом С. Уілвачера використовує сучасне програмне забезпечення з вивчення спортивної біомеханіки, фізіології та психології [4]. Успішний досвід застосування ІТ-технологій транслюють зарубіжні автори (А. Бак та П. Корнфейнд) зі створення плану тренувань та самоорганізуючої карти для стабілізації процесу прицілювання елітних спортсменів-біатлоністів [5].

Мета статті (постановка завдань): вивчення застосування та розвитку інтелектуальних та цифрових технологій та спортивного програмного забезпечення в освітньому процесі з фізичної культури та спорту в сучасних умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В освіті, з метою виростити здорове покоління та відповідно до вимог часу, застосовуються нові ІТ-технології у процесі фізичного виховання, що відкриває нові можливості для якісної підготовки студентів. Тому вивчення та розуміння цієї теми є важливим та необхідним для всіх, хто цікавиться освітою, фізичною культурою, спортом та застосуванням у ньому інтелектуальних та цифрових технологій.

В освітньому процесі застосовують як традиційні, так і інноваційні засоби навчання, в основі яких лежить застосування комп'ютерної техніки, телекомунікацій та інших сучасних інформаційних технологій. Вирішення проблеми вибору платформи для створення системи дистанційного навчання є центральним, і цей вибір залежить від цілого ланцюга факторів: які вимоги пред'являються до середовища, які функціональні характеристики повинні бути присутніми, на яких користувачів орієнтоване середовище і, що важливо, які кошти витрачені для придбання та підтримки необхідної платформи. Серед засобів дистанційного навчання лідерами за популярністю є: YouTube; GoogleDocs; Skype; Prezi; Moodle; Slideshare; Gloster; Dropbox. Найпоширенішою є система дистанційного навчання Moodle. Moodle підтримує майже 80 мов і використовується у понад 30 тис. навчальних закладах по всьому світу. Ця система орієнтована, передусім, на організацію взаємодії між викладачем та учнями, але також підходить для організації дистанційних курсів та підтримки очного та заочного навчання [6].

Серед освітніх інформаційних платформ найчастіше використовуються:

- Teams. На цій веб-платформі можна організувати онлайн-заняття зі студентами та перевірити їхню фізичну підготовку з урахуванням отриманих даних, розмістити теоретичні та методичні матеріали, провести тестування знань, організувати чат з обговоренням.

- Blackboard. Схожа на Teams, дає можливість створення навчальних курсів, онлайн-тестування, впровадження відеоматеріалів у програму курсу з фізичної культури та спорту. Крім того, в освітньому процесі ФКІС часто використовуються в режимі реального часу сервіси відеоконференцій: Zoom, Webinar, GoogleMeet. Як правило, вони використовуються для узагальнення та аналізу виконуваних навчальних завдань, проведення залікових або звітних занять, науково-практичних конференцій. Для застосування цього контенту необхідно запланувати захід та надіслати всім зацікавленим учасникам посилання із запрошенням [7]. В останні роки набули великої популярності електронні бібліотеки: Elibrary, Scopus, GoogleScholar, LinkedIn та ін.

На сьогоднішній день засоби дистанційного навчання широко застосовуються в традиційному очному та заочному навчанні, вибудовуючи унікальні моделі цього процесу. Однак, викладання практичних дисциплін, таких як прикладна фізична культура, вимагає особливого підходу, де необхідно вибудовувати освітню модель, яка буде доступна всім його учасникам. Дистанційне навчання передбачає виконання завдань, дотримання режимів рухової активності, самостійну роботу, вибір виду та форми занять з використанням електронного навчання та дистанційних освітніх технологій. На платформі дистанційного навчання викладачі розміщують відеоуроки, навчально-методичні посібники, приклади щоденників самоконтролю. Технології дистанційного навчання із використанням мультимедійних технологій дозволяють не втрачати якість освіти, шляхом індивідуалізації, активних методів навчання, більш тісної взаємодії викладача і здобувача. Методичне проектування технологій дистанційного навчання із використанням мультимедійних технологій необхідно планувати в модульних блоках і логіко-часових стадіях, де, наприкінці кожного необхідно проводити теоретичне тестування. Це дозволить структурувати навчальні матеріали та застосовувати комбіновані моделі навчання на основі діяльнісного підходу/ Активізація пізнавальної діяльності учнів сприяє формуванню професійних умінь і навичок, надає позитивний вплив на соціалізацію, мотивацію, подолання ізоляваності, яка є одним з негативних факторів сучасної освіти в умовах дистанційного навчання.

Використання цифрових та мультимедійних технологій у фізичній культурі надає можливість більш точного контролю та аналізу тренувального процесу. Спеціальні програми та пристрої, що носяться, можуть відстежувати фізичну активність, вимірювати пульс, калорійність та інші параметри, що дозволяє студентам та їх наставникам більш об'єктивно оцінювати рівень фізичної підготовки та прогрес. Це сприяє індивідуалізації тренувань та оптимізації навантажень залежно від поточних показників здоров'я та фізичної форми. Цифрові платформи та онлайн-курси надають доступ до широкого спектру тренувальних програм, відеоуроків та методичних матеріалів, що значно розширює можливості для самостійних занять спортом. Студенти можуть обирати тренування за своїми інтересами та рівнем підготовки, отримувати консультації та поради від професіоналів, а також брати участь у віртуальних змаганнях та челенджах, що підвищує мотивацію та інтерес до

занять фізичною культурою. Водночас цифрові та мультимедійні технології відіграють важливу роль в організації та управлінні спортивними заходами та навчальними процесами [8]. Системи управління навчальним процесом дозволяють планувати заняття, фіксувати результати та успішність, а також проводити дистанційні заняття та вебінари.

Онлайн-платформи та віртуальні навчальні середовища, такі як Coursera, Udeemy та KhanAcademy, надають доступ до навчальних курсів та тренінгів з різних видів спорту та фізичної активності. Ці платформи дозволяють студентам вивчати теорію та методологію тренувань, брати участь в інтерактивних заняттях та отримувати сертифікати після завершення курсів. Віртуальні тренажери та симулятори, такі як Zwift для велоспорту або Peloton для кардіотренувань, створюють можливість проведення інтерактивних і мотивуючих тренувань, не виходячи з дому. Крім того, системи управління навчанням (Learning Management Systems, LMS) використовуються для організації та проведення занять фізичною культурою. Вони дозволяють викладачам планувати хід заняття, відстежувати успішність студентів, проводити тестування та видавати завдання. В умовах пандемії та дистанційного навчання такі системи стають незамінними для забезпечення безперервності освітнього процесу та підтримки активності студентів.

Цифрові технології віртуальної та доповненої реальності також знаходять своє застосування у фізичній культурі. Віртуальні тренування з використанням VR-шоломів дозволяють студентам брати участь в інтерактивних заняттях, що імітують реальні спортивні події та тренування. Доповнена реальність (AR) може використовуватися для візуалізації вправ та надання інструкцій у реальному часі, що підвищує ефективність та безпеку тренувань [9]. Також важливо наголосити, що актуальність впровадження цифрових технологій у заняття фізичною культурою та спортом студентів обумовлена стрімким розвитком інформаційних технологій та їх інтеграцією у всі аспекти повсякденного життя. В умовах цифрової трансформації освіти використання сучасних технологій стає необхідністю для підтримки інтересу та залученості студентів. Однією з ключових переваг цифрових технологій у фізичній культурі та спорті є можливість персоналізації тренувального процесу. Носимі пристрої та фітнес-трекери дозволяють студентам відстежувати свою фізичну активність, вимірювати пульс, кількість кроків та спалених калорій. Це сприяє більш усвідомленому підходу до тренувань та здорового способу життя. Індивідуалізовані програми тренувань, доступні через мобільні програми, враховують особисті цілі та фізичні параметри, що підвищує мотивацію та ефективність занять. Цифрові технології також надають широкий доступ до освітніх ресурсів та експертних знань. Онлайн-платформи та мобільні програми пропонують різноманітні програми тренувань, відеоуроки та поради з харчування, які допомагають студентам самостійно планувати та виконувати тренування. Віртуальні тренажери та симулятори створюють можливість для інтерактивних тренувань у будь-яких обставинах, що особливо актуально для тих, хто не має доступу до спеціалізованих спортивних залів чи тренерів [10]. Іншою значною перевагою є підвищення залученості та мотивації студентів. Ігрові елементи, інтегровані в багатьох фітнес-додатків, роблять тренування більш захоплюючими та стимулюючими. Соціальні функції, такі як можливість змагатися з друзями чи ділитися своїми досягненнями у соціальних мережах, створюють додаткову мотивацію для регулярних занять.

Висновки. Таким чином можна зазначити, що зростання застосування цифрових технологій серед закладів освіти продовжується. Процес створює ще більше інноваційних рішень у галузі програмного забезпечення для освіти та спорту. Цифрові технології також сприяють покращенню організації та управління навчальним процесом. Системи управління навчанням (LMS) дозволяють викладачам ефективно планувати уроки, відстежувати прогрес студентів, проводити тестування та видавати завдання. Це спрощує адміністрування та забезпечує більш прозорий та структурований підхід до фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Не виключається, що для покращення освітнього, тренувального та змагального процесу спортсменів-студентів різних закладів освіти з'являться у найближчому майбутньому нові технології у віртуальній та доповненій реальності, аналітичні системи на базі штучного інтелекту та інші прогресивні розробки, що свідчить про теоретичну та практичну значимість.

Література

1. Montagne G., Mascrot N., Bossard M. et al. An interdisciplinary framework to optimize the anticipation skills of high-level athletes using virtual reality. *Front. Sports Act.* 2024. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1324016>
2. Song Wei, Kuli Wang, Xiangliang Li. Design and implementation of college sports training system based on artificial intelligence. *Int J System AssurEngManag.* 2022. No. 13. Vol. 3. P. 971–977. URL: <https://doi.org/10.1007/s13198-021-01149-0>
3. RajšpAlen, Fisterjr. Iztok.A Systematic Literature Review of Intelligent. *Data Analysis Methods for Smart Sport Training. Applied Sciences.* 2020. No. 10. P. 3013. DOI: 10.3390/app10093013.
4. Willwacher S. Sports equipment: how the transformation from passive to digital systems opens new doors and puts new demands on sports biomechanists. *ISBS Proceedings Archive.* 2018. Vol. 36. No. 1. P. 1060.
5. Baca A., Kornfeind P. Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. *Human movement science.* 2012. Vol. 31. No. 2.P. 295–302.
6. Ghounane N. Moodle or Social Networks: What Alternative Refuge is Appropriate to Algerian EFL Students to Learn during COVID-19 Pandemic. *Arab World English Journal (AWEJ).* 2020. V. 11 (3).
7. Global Education. Innovation, Investment & Technology. *HolonIQ.* URL: [MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf](https://www.metaedu.org.tw/wp-content/uploads/2020/11/MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf)
URL:https://www.metaedu.org.tw/wp-content/uploads/2020/11/MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf
8. Appelbaum L. G., Erickson G. Sports vision training: a review of the state-of-the-art in digital training techniques. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2018. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1266376>
9. Faure C., Limballe A., Bideau B., Kulpa R. Virtual reality to assess and train team ball sports performance: a scoping review. *Journal of Sports Sciences.* 2020. Vol. 38. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689807>
10. Michalski S. C., Szpak A., Loetscher T. Using Virtual Environments to Improve Real-World Motor Skills in Sports: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 2019. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02159>

Reference

1. Montagne G., Mascret N., Bossard M. et al. (2024) An interdisciplinary framework to optimize the anticipation skills of high-level athletes using virtual reality. *Front. Sports Act.* V. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1324016>
2. Song Wei, Kuili Wang, Xiangliang Li. (2022) Design and implementation of college sports training system based on artificial intelligence. *Lnt J System AssurEngManag.* No. 13. Vol. 3. P. 971–977. URL: <https://doi.org/10.1007/s13198-021-01149-0> [in English]
3. Rajšp Alen, Fisterjr. Iztok. (2020) A Systematic Literature Review of Intelligent. Data Analysis Methods for Smart Sport Training. *Applied Sciences.* No. 10. P. 3013. DOI: 10.3390/app10093013. [in English]
4. Willwacher S. (2028) Sports equipment: how the transformation from passive to digital systems opens new doors and puts new demands on sports biomechanists. *ISBS Proceedings Archive.* Vol. 36. No. 1. P. 1060. [in English]
5. Baca A., Kornfeind P. (2012) Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. *Human movement science.* Vol. 31. No. 2.P. 295–302.
6. Ghounane N. (2020) Moodle or Social Networks: What Alternative Refuge is Appropriate to Algerian EFL Students to Learn during COVID-19 Pandemic. *Arab World English Journal (AWEJ).* V. 11 (3). [in English]
7. Global Education. Innovation, Investment & Technology. *HolonIQ.* URL: [MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf](https://www.metaedu.org.tw/wp-content/uploads/2020/11/MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf). URL:https://www.metaedu.org.tw/wp-content/uploads/2020/11/MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf [in English]
8. Appelbaum L. G., Erickson G. (2018) Sports vision training: a review of the state-of-the-art in digital training techniques. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1266376> [in English]
9. Faure C., Limballe A., Bideau B., Kulpa R. (2020) Virtual reality to assess and train team ball sports performance: a scoping review. *Journal of Sports Sciences.* Vol. 38. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689807>
10. Michalski S. C., Szpak A., Loetscher T. (2019) Using Virtual Environments to Improve Real-World Motor Skills in Sports: A Systematic Review. *Front. Psychol.* Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02159>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).09)
УДК: 796.01:159.947.5

Головченко М. В.
<https://orcid.org/0009-0002-5427-0885>
аспірант спеціальності «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У статті здійснено комплексний аналіз проблеми підвищення мотивації спортсменів у контексті оптимізації тренувального процесу. Автори підкреслюють ключову роль мотивації у досягненні спортивних результатів, наголошуючи на її змінності під впливом як зовнішніх факторів (наприклад, середовище тренувань, вплив тренера, соціальна підтримка), так і внутрішніх (особистісні установки, емоційний стан, рівень стресу). У статті акцентується увага на значенні адаптації тренувальних програм до індивідуальних потреб спортсменів, що дозволяє забезпечити баланс між фізичними навантаженнями, психологічною підтримкою та мотиваційними стимулами. Дослідження демонструє, що персоналізовані програми, побудовані з урахуванням специфічних особливостей спортсменів, здатні суттєво впливати на їхній рівень зацікавленості у тренувальному процесі, підвищувати самодисципліну, створювати передумови для досягнення довгострокових цілей та запобігати емоційному вигоранню. Особливу увагу приділено ролі тренера, який виступає як мотиватор і стратег у побудові ефективного тренувального процесу. Висновки статті вказують на необхідність інтеграції психологічних досліджень у практичну підготовку спортсменів. Автори пропонують практичні рекомендації для тренерів, які допоможуть формувати мотиваційні стратегії, підвищувати ефективність тренувань і досягати стабільно високих спортивних результатів. Мотивація та дисципліна є важливими психологічними аспектами, які впливають на оптимізацію тренувального процесу спортсменів. Мотивація не гарантує результату, оскільки вона залежить від натхнення, настрою та емоцій, але вона є потужним стимулом для розробки тактик і стратегій, удосконалення тренувань і визначення стартової точки, що допомагає зосередитися на досягненні мети.

Ключові слова: мотивація спортсменів, психологічні фактори, персоналізовані програми тренувань, засоби «Фітнес-мікс».

Holovchenko M. V. Enhancing athletes' motivation through optimization of the training process. The article presents a comprehensive analysis of the issue of enhancing athletes' motivation in the context of optimizing the training process. The authors emphasize the key role of motivation in achieving athletic performance, highlighting its variability under the influence of both external factors (e.g., training environment, coach's influence, social support) and internal ones (personal attitudes, emotional state, stress levels). The article focuses on the importance of adapting training programs to the individual needs of athletes, ensuring a balance between physical workloads, psychological support, and motivational incentives. The study demonstrates that personalized programs designed with consideration for athletes' specific characteristics can significantly influence their level of engagement in the training process, enhance self-discipline, create prerequisites for achieving long-term goals, and prevent emotional burnout. Special attention is given to the coach's role as both a motivator and strategist in constructing an effective training process. The article's conclusions point to the necessity of integrating psychological research into the practical training of athletes. The authors provide practical recommendations for coaches to help develop motivational strategies, improve training efficiency, and achieve consistently high athletic results. Motivation and discipline are important psychological aspects that influence the



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>