

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



3. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. (153) 22. С. 79–82.

4. Мозолєв О. М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей: навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

5. Nenko, Y., Medynskyi, S., Maksymchuk. (2022). Communication Training of Future Sports Coaches in the Context of Neurophysiological Patterns. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13 (1), 42-60. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.1/268>

6. Karasievyh, S., Maksymchuk, B., Kuzmenko, V., (2021). Training Future Physical Education Teachers for Physical and Sports Activities: Neuropedagogical Approach. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12 (4), 543-564. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/264>

7. Лист «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text>

Чалій Л. В., канд. пед. наук, доцент

Лисенко Є. В., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ

Анотація. Стаття присвячена виду спорту, що вимагає гармонійного поєднання фізичних, психічних та когнітивних якостей. Спортивне орієнтування – це вид спорту, який передбачає швидке пересування на місцевості з одночасною орієнтацією за топографічною картою та використанням компаса.

Автори у статті показують, що спортивне орієнтування має значний освітній, розвивальний і прикладний потенціал. Воно сприяє формуванню таких рис, як витривалість, самостійність, уміння аналізувати ситуацію та приймати рішення в умовах обмеженого часу. Особливістю даного виду спорту є поєднання фізичного навантаження з високим рівнем ментального навантаження, що вимагає багатокompонентної та комплексної підготовки, що стало темою даної статті.

Ключові слова: спортсмени, спортивне орієнтування, фізичні навантаження, комплексна підготовка.

Постановка проблеми. Після початку повномасштабного вторгнення зростає значення видів спорту, які розвивають вміння діяти у природному середовищі, орієнтуватися на незнайомій місцевості, приймати рішення в нестандартних умовах. За даними Міністерства молоді та спорту України, зростає інтерес до військово-прикладних видів спорту, серед яких особливе місце займає спортивне орієнтування завдяки своїй міждисциплінарності та адаптивності [1].

Спортивне орієнтування також активно інтегрується в освітній процес, зокрема у програми фізичного виховання в школах, закладах вищої освіти, літніх таборах і патріотичних молодіжних ініціативах. Це потребує якісної науково-методичної бази для підготовки фахівців, тренерів і спортсменів. У публікаціях українських дослідників підкреслюється необхідність оновлення змісту підготовки з урахуванням сучасних викликів і можливостей, які надає спортивне орієнтування для особистісного розвитку, підвищення мобільності, розвитку критичного мислення й командної роботи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Значну увагу проблемі підготовки спортсменів приділяють сучасні науковці, які досліджують як загальні питання спортивного тренування, так і специфічні аспекти підготовки у видах спорту на відкритому повітрі. Наприклад, у роботах О. В. Василюшина акцентується на потребі використання інтегрованих підходів у побудові навчально-тренувального процесу [2].

Водночас міжнародні дослідження підтверджують, що успішна підготовка спортсменів-орієнтувальників потребує високого рівня когнітивної підготовленості, стресостійкості, стратегічного мислення та оптимального рівня витривалості [3].

Сучасне спортивне орієнтування, як вид спорту, включає декілька офіційно визнаних дисциплін, кожна з яких має свої особливості, вимоги до фізичної та технічної підготовки, а також власну специфіку побудови дистанцій [4].

Мета дослідження – розглянути структуру підготовки спортсменів у спортивному орієнтуванні та окреслити заходи покращення такої підготовки.

Методи дослідження. У межах дослідження були використані теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація.

Виклад основного матеріалу дослідження. У структурі теоретичної підготовки виділяють такі ключові напрями:

1. Знання правил змагань: орієнтувальник має добре володіти правилами, регламентами та положеннями проведення змагань різного рівня. Це включає в себе знання видів стартів (індивідуальний, груповий, мас-старт, переслідування), класифікацію дистанцій, правила дискваліфікації, норми часу та порядок проходження контрольних пунктів [5].

2. Картографічна підготовка: вивчення умовних знаків, кольорових позначень, масштабу карти, інтерпретація ізогіпс, особливостей побудови орієнтувальних карт. Спортсмен має вміти «читати» карту ще до початку руху та прогнозувати складні ділянки маршруту.

3. Топографія та географічна орієнтація: базові знання про рельєф, географічні об'єкти, види місцевості, типи ґрунтів, особливості лісової і гірської навігації. Це знання допомагає спортсмену не лише в орієнтуванні, а й у прийнятті тактичних рішень (наприклад, вибір маршруту залежно від типу ландшафту) [6].

4. Основи тактики: вивчення варіантів вибору маршруту, етапності аналізу карти, визначення атакуючих точок, принципів

збереження темпу та енергії на різних частинах дистанції. Знання теорії тактичної поведінки підсилює ефективність тренувального процесу та забезпечує стабільність результатів [7].

- Безпека на дистанції: основи орієнтування в екстремальних умовах, поведінка у випадку втрати орієнтації, перша допомога, сигналізація про небезпеку. Спортсмени повинні знати, як діяти у разі травмування, у зміні погодних умов або втрати зв'язку зі штабом змагань [8].

Також у сучасному тренувальному процесі важливим напрямом є ознайомлення з історією орієнтування, міжнародними стандартами IOF, аналіз карт з чемпіонатів світу, ведення особистого навчального щоденника, у якому фіксуються складні ситуації, власні рішення та їхній аналіз.

Регулярна теоретична підготовка не лише підвищує впевненість спортсмена, а й сприяє формуванню мислення, орієнтованого на аналіз, передбачення та прийняття зважених рішень у змагальній ситуації.

Таким чином, теоретична підготовка є інтелектуальним фундаментом для дій орієнтувальника на місцевості. Вона забезпечує глибоке розуміння структури змагань, інструментів орієнтування та чинників, які впливають на успішне проходження дистанції, і має здійснюватися систематично на всіх етапах багаторічного тренування.

Фізична підготовка є фундаментальною складовою у структурі підготовки спортсменів-орієнтувальників, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність долати великі відстані, змінний рельєф, лісові масиви, заболочену чи кам'янисту місцевість з високою швидкістю, зберігаючи при цьому здатність до ефективного орієнтування [9].

Однією з ключових якостей у спортивному орієнтуванні є витривалість — здатність організму тривалий час виконувати роботу без значного зниження ефективності. Для орієнтувальників це насамперед аеробна витривалість, оскільки змагання можуть тривати від 30 хвилин до кількох годин, залежно від типу дистанції. Розвиток витривалості забезпечується через

довготривалі кроси, фартлек, темпове бігове тренування, а також участь у змаганнях з кросового бігу [10].

Крім того, орієнтувальники потребують швидкісної витривалості, особливо під час проходження спринтерських дистанцій або фінішних відрізків. Для її розвитку застосовуються інтервальні тренування, біг зі змінним темпом, серії повторних коротких відрізків з невеликим інтервалом відпочинку [3].

Важливою є також координаційна підготовка, яка забезпечує здатність до підтримання рівноваги під час пересування складною місцевістю, швидке реагування на зміну умов, точне виконання рухів. Це включає вправи з раптовою зміною напрямку руху, біг по стежках із перешкодами, подолання природних бар'єрів [11].

У фізичну підготовку входять також елементи силового тренування — зокрема розвиток м'язів нижніх кінцівок, тулуба та стабілізаторів. Це потрібно для ефективного руху по рельєфу, подолання перешкод (підйоми, повалені дерева, багно). Перевага надається функціональним вправам з вагою власного тіла, вправам з нестійкою опорою [12].

Особливої уваги заслуговує процес відновлення після навантаження, який включає розтяжку, масаж, гідропроцедури, достатній сон і режим харчування. Хронічна втома або перетренованість можуть призводити до зниження точності орієнтування та ризику травм [2, С. 53].

Фізична підготовка має бути періодизованою відповідно до етапів річного тренувального циклу: на підготовчому етапі акцент робиться на розвиток витривалості та сили; у передзмагальному — на швидкість і спеціалізацію; у змагальному — на підтримку досягнутого рівня; у перехідному — на відновлення [9, С. 102].

В цьому контексті важливою є думка вченої Н. Шип, що стверджує наступне: В спортивному орієнтуванні швидкість додання дистанції є показником, який характеризує не тільки фізичний стан, але й рівень технічної, тактичної і психологічної підготовки [13].

Технічна підготовка у спортивному орієнтуванні є визначальним чинником результативності змагальної діяльності. Саме вона забезпечує здатність спортсмена правильно сприймати картографічну інформацію, орієнтуватися на незнайомій місцевості, оперативно ухвалювати рішення та вибирати найефективніші маршрути руху. Високий рівень технічної майстерності дозволяє спортсмену зменшити втрати часу на пошук контрольних пунктів, уникнути помилок та максимально використовувати рельєф місцевості для збереження швидкості [14].

Вибір оптимального маршруту — одна з найскладніших і водночас найважливіших навичок у технічному арсеналі спортсмена-орієнтувальника. На відміну від інших етапів проходження дистанції, цей процес вимагає високого рівня аналітичного мислення, стратегічного планування та вміння враховувати особливості місцевості, тип дистанції, власну фізичну підготовленість та індивідуальний стиль орієнтування [15].

Навичка вибору оптимального маршруту — це не лише результат технічної підготовки, але й показник тактичного мислення спортсмена. Вона поєднує в собі аналіз місцевості, самоконтроль, прогнозування і адаптацію до умов, і має бути постійним об'єктом вдосконалення у підготовчому процесі.

Моделювання руху за маршрутом — це вміння зберігати напрямок, передбачати зміну ситуації.

Моделювання руху за маршрутом є завершальним і інтегральним елементом технічної підготовки спортсмена-орієнтувальника. Воно полягає у здатності не лише читати карту чи використовувати компас, а й відтворювати в уяві весь процес проходження дистанції до моменту її фактичного подолання. Цей компонент тісно пов'язаний з прогнозуванням, візуалізацією, пам'яттю та здатністю до оперативного коригування власних дій.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною комплексної підготовки спортсменів-орієнтувальників, оскільки успішне виконання завдань на дистанції потребує не лише фізичної витривалості й технічної майстерності, а й високого рівня

саморегуляції, емоційної стійкості та здатності діяти в умовах стресу, невизначеності й ризику [16].

У спортивному орієнтуванні спортсмени регулярно потрапляють у ситуації, коли необхідно:

- приймати рішення під тиском часу;
- зберігати концентрацію на фоні фізичної втоми;
- швидко відновлюватися після допущених помилок;
- працювати в умовах відсутності зовнішньої підтримки

(індивідуальна ізоляція на дистанції);

• справлятися з несприятливими погодними умовами, труднощами місцевості, порушенням очікуваної стратегії.

Це вимагає розвинених психологічних якостей, серед яких пріоритетними є: емоційна стабільність, стресостійкість, концентрація, впевненість у собі, здатність до самозаспокоєння, аналітичне мислення та оперативна пам'ять [17].

Психологічна підготовка поділяється на:

- загальну — формування базових якостей особистості (вольові риси, самооцінка, самоконтроль);
- спеціальну — орієнтована на вдосконалення умінь діяти в змагальних ситуаціях;

• передзмагальну — направлена на емоційне налаштування, зниження тривожності та підвищення впевненості.

Розвиток адаптованого психологічного профілю спортсмена досягається за допомогою технік: саморегуляції, самотренінгу, медитації (coachability), позитивного налаштування та налаштування на успіх; підтримання відчуття загального психологічного благополуччя; здатності до навчання, як сприйняття змісту нової інформації без емоційної оцінки чи переживань форми її представлення (наприклад, критика тренера чи його крики на тренуванні); позитивної адаптації (positive adaptation to the stress); загального добробуту [18].

У нашому дослідженні було виявлено ключові напрями фізичної підготовки:

1. Аеробна витривалість (основа для темпового бігу): орієнтувальник повинен бути здатним долати дистанції тривалістю

40–80 хвилин без критичної втоми, відповідно застосовуються кроси 6–12 км у лісовій місцевості, інтервальні бігові тренування, біг по пересіченій місцевості.

2. Швидкісна витривалість (для зміни темпу між КП): на ділянках з доброю прохідністю важливо вміти різко прискорюватися, отже, використовуються бігові серії 200–400 м з коротким відпочинком, прискорення в гору та рваний темп.

3. Силова витривалість (особливо ніг та корпусу): проявляється як часті спуски, підйоми, рух через буреломи, потрібна силова стабільність, отже, рекомендовані: присідання з власною вагою, присіди-«пістолети», випади, підйом на платформу, планки, вправи на спину та корпус.

4. Координація та баланс: необхідна для точного руху по рельєфу, переправ через вали, яри, в умовах слизького чи кам'янистого покриття, тому тренується за допомогою вправ на нестійких поверхнях, бігу «змійкою» між деревами, стрибків через перешкоди, вправ на координаційній драбинці.

5. Гнучкість і мобільність: полегшує маневрування у складних умовах, зменшує ризик травм, для цього виконуються вправи на розтягування, мобілізацію кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів.

6. Функціональна стійкість і дихання: формується через включення багатокomпонентних навантажень: біг + карта + орієнтування, тренується також через дихальні вправи на витримку темпу й регуляцію стресу (наприклад, "бокс-брідінг" під час інтенсивного бігу).

Ще один важливий момент комплексної підготовки – читання карти – це не лише навичка, а ключова компетентність, що визначає технічну грамотність і стратегічну зрілість спортсмена. Вона має бути системно розвинута і постійно вдосконалюватись на всіх етапах підготовки — від дитячих секцій до збірних команд. Читання карти як основа технічної підготовки орієнтувальника вимагає особливої уваги, потрібно бігати так, щоб «ноги не перегнали голову». Читання карти — це базова технічна навичка, яка є невід'ємною складовою успішного проходження

дистанції в орієнтуванні. Вона охоплює цілий комплекс умінь: розпізнавання умовних знаків, інтерпретацію рельєфу, масштабування відстаней, виявлення орієнтирів, оцінку прохідності місцевості та стратегічне мислення щодо вибору маршруту.

Комплексний підхід передбачає регулярні технічні тренування в реальних умовах, аналіз GPS-треків, моделювання складних ділянок дистанції, а також проведення тренувальних стартів із тактичними задачами.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння навичками орієнтування на місцевості: читання карти, вибір маршруту, рух по азимуту, визначення контрольних точок, користування компасом, моделювання руху за маршрутом. Вона вимагає високого рівня уваги, просторового мислення та навичок самоконтролю.

У межах комплексного підходу до підготовки спортсменів-орієнтувальників важливою є складова забезпечення безпеки під час тренувань і змагань. Урахування ризиків, формування навичок самозбереження та орієнтування в складних умовах мають бути інтегрованими в усі етапи підготовки — від секційної до збірної команди

Висновки. Можемо підсумувати, що фізична підготовка є не лише базою для досягнення результату, але й умовою реалізації інших компонентів. Її ефективність має контролюватися за допомогою тестів, індивідуального моніторингу та результатів змагань. До основних завдань технічної підготовки належить формування в спортсмена навичок читання карти, користування компасом, визначення азимуту, інтерпретації умовних знаків, а також уміння співвідносити зображене на карті з реальною місцевістю. Спортсмен повинен навчитися прогнозувати топографічні труднощі, оцінювати прохідність маршрутів і приймати оптимальні тактичні рішення залежно від рельєфу та наявності природних або штучних перешкод.

У тактичному плані для сьогодення характерні тренування в умовах зміненої інформації дозволяють розвивати гнучкість мислення, психологічну стійкість, а також здатність до швидкої

адаптації. Це формує в спортсмена здатність зберігати ефективність і контроль у будь-якій ситуації, що надзвичайно важливо в умовах реального змагального навантаження.

Психологічна підготовка має свої особливості у спортивному орієнтуванні. Зокрема, знання основ першої допомоги та сигналізації про небезпеку є не лише формальною вимогою, а й реальною навичкою виживання та взаємодії. Їх слід розвивати з перших етапів підготовки, включати до занять у секціях та клубах, перевіряти під час змагань і навчально-тренувальних зборів.

Теоретична підготовка є ключовою передумовою успішної реалізації фізичних, технічних, тактичних та психологічних компонентів спортивного орієнтування. Регулярна теоретична підготовка не лише підвищує впевненість спортсмена, а й сприяє формуванню мислення, орієнтованого на аналіз, передбачення та прийняття зважених рішень у змагальній ситуації.

Список використаних джерел

1. Міністерство молоді та спорту України. Звіт за 2023 рік.
2. Василюшин О.В. Підготовка спортсменів: теорія і практика. Львів: ЛДУФК, 2020.
3. Seiler S., Tønnessen E. Intervals, Thresholds, and Long Slow Distance: the Role of Intensity and Duration in Endurance Training. *Sportscience*. 2009.
4. Маясов К., Маясов Л., Сапужак І. Аналіз структури підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Молода спортивна наука України*. Актуальні проблеми підготовки спортсменів. 2007, Т. III. С. 239-244.
5. Міністерство молоді та спорту України. [Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування](#). 2021.
6. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з освітньої компоненти «Картографія з основами топографії» спеціальності 014 Середня освіта, предметної спеціальності 014.07 Середня освіта (Географія) / уклад. В. С. Костюк. Житомир, 2021. 25 с.

7. В.М. Костюкевич. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
8. Федерація спортивного орієнтування України. Положення про безпеку під час змагань. Київ: ФСОУ, 2022. С. 8–10.
9. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2021.
10. Макагонов С.Ю. Основи тренувального процесу в циклічних видах спорту. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 45.
11. Діденко А.І. Сучасні підходи до розвитку витривалості у спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2022. № 3(42). С. 28.
12. Хіміч С.А. Особливості фізичної підготовки в системі тренування спортсменів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 1. С. 59.
13. Шип Н. Є. Особливості організації тренувального процесу спортсменів-орієнтувальників в період дії воєнного стану. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. С.169-172.
14. Основи спортивного орієнтування: навч.-метод рекомендації /Укладачі : М.А. Щербаков, М.О. Ляной. Суми : Сум.ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. 32 с.
15. Ленюк В.О. Реалізація сучасних форм спортивного орієнтування у навчально-тренувальному процесі дітей 12-14 років. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича МОН України. Чернівці, 2023.
16. Литвин О.В., Гриньова Т. І. Характеристика основних аспектів змісту спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників у спринті основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. 2020. С. 43-55.

17. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с.

Арнаутова Л. В. Особистісні детермінанти формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів. Дис. на здобуття ступ. докт. Філософ. за спец. 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023.

Чалій Л. В., канд. пед. наук, доцент
Холод Н. М., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. У статті розглядаються аспекти важливої теми професійної компетентності фахівця фізичної культури і спорту, що охоплює інтегративну єдність знань, умінь, навичок, цінностей і особистісних якостей, які забезпечують готовність до виконання складних завдань педагогічної та тренерської діяльності. Автори зосередили свою увагу на формуванню загальних компетентностей (комунікація, критичне мислення, робота в команді, лідерство) та фахових компетентностей (організація тренувального процесу, методика навчання рухових дій, оцінка фізичного стану, забезпечення безпеки, формування мотивації до занять спортом). Розкрито особливості тренерської роботи у сучасних змінних умовах.

Ключові слова: тренер, професійна діяльність, компетентності, спортсмени, інновації.

Постановка проблеми. У сучасних умовах викладач і тренер виконують не лише освітні функції, а й роль лідера та мотиватора. На думку О.В. Андрєєвої, комунікативна компетентність полягає у здатності до ефективної взаємодії з учнями, спортсменами, колегами та батьками, що забезпечує сприятливий психологічний клімат і підвищує результативність діяльності [1].