

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В  
СУЧАСНИХ УМОВАХ:  
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА  
ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали  
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,  
аспірантів і молодих вчених**

*м. Миколаїв  
31 жовтня 2025 року*

УДК 796:005.745

Р 64

**Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи:** матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

***Редакційна колегія:***

Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС

Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС

Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС

Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС

Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС

Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

***Головний редактор:***

Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

*Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

## ЗМІСТ

Науковий комітет конференції .....8

Програма конференції.....9

### Секція 1. Олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи

Авраменко О. Ю., Бірюк С. В. Впровадження олімпійської освіти в навчально-виховний процес дитячо-юнацьких спортивних шкіл України .....10

Калантаєва Н. В., Черемісова І. І. Історія Олімпійського руху в Україні .....12

Ляшевський В. М., Бабаліч В. А. Олімпійська освіта як чинник формування гуманістичних цінностей молоді в умовах соціальних трансформацій.....14

### Секція 2. Актуальні проблеми та перспективи розвитку та взаємодії спорту

Pokusa Tadeusz, Ohiienko Mykola. Artificial Intelligence in Sports and Athlete Education .....16

Альохін Є. В., Марцінковський І. Б. Використання спортивного масажу для покращення працездатності у футболі .....18

Батрак І., Сокол О. В. Волейбол як вид спорту .....20

Галушкін В., Марцінковський І. Б. Спортивний масаж та інноваційні методи впливу на м'язи для попередження травм у професійному футболі.....24

Грицак М. С., Марцінковський І. Б. Вплив спортивного масажу на відновлення легкоатлетів у підготовчому періоді .....26

Дратман Л., Сокол О. В. Психологічні аспекти підготовки у художній гімнастиці .....28

Ковальчук О. А., Кульчицький В. М. Проблематика допінгу та чесної гри у спорті.....32

Ковтко О. В., Адаменко О. О. Розвиток «Інваспорту» Миколаївської області в умовах воєнного стану.....34

Коновалов Д. В., Абрамов К. В. Оптимізація системи підготовки кваліфікованих плавців на основі інтегрального контролю змагальної діяльності .....37

Костецький В. Ю., Адаменко О. О., Веселова І. М. Використання BOSU для розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.....39

Кудряхін О. О., Деркач В. М., Адаменко О. О. Інтегральна підготовка легкоатлетів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки .....42

Кшебіт В. Д., Бірюк С. В. Використання засобів кросфіту у фізичній підготовці легкоатлетів-спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі .....45

Мазурак С-М. І., Кульчицький В. М. Командна синергія у волейболі .....48

Мальцев К. І., Абрамов К. В. Систематизація координаційної підготовки юних футболістів з урахуванням індивідуальних особливостей організму .....51

<b>Масалов К. О., Соколова О. В.</b> Актуальні проблеми розвитку футболу в Україні .....	53
<b>Матюшевський М. О., Адаменко О. О., Косенчук В. О.</b> Комплексна методика силової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби віком 14-16 років на етапі попередньої базової підготовки.....	54
<b>Мунч О. С., Деркач В. М., Адаменко О. О.</b> Проблеми організації навчально-тренувального процесу та проведення змагань з футболу в Миколаєві в умовах воєнного стану .....	57
<b>Переяслов Р., Марцінковський І. Б.</b> Вплив спортивного масажу на працездатність волейболістів у змагальному періоді.....	64
<b>Переяслов Р., Болотникова Т. Г.</b> Особливості психологічної підготовки волейболістів .....	67
<b>Полозюк А. Є., Адаменко О. О.</b> Використання електронної мішені EFT-1 для розвитку координаційних здібностей та формування технічних навичок кадетів-рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки .....	69
<b>Полуліх Богдан, Шукатка О. В.</b> Аналіз досвіду Вірменії у впровадженні шахів у початковій школі .....	72
<b>Сафронов Є. О., Абрамов К. В.</b> Удосконалення технічної підготовки спортсменів в самбо з урахуванням особливостей ротаційних впливів на опорно-руховий апарат.....	74
<b>Сиволдаєв В. А., Таранець Л. С.</b> Оздоровче, освітнє і педагогічне значення рухливих ігор .....	76
<b>Сидорика В. І., Марцінковський І. Б.</b> Особливості застосування масажу у шахістів для підвищення спортивної працездатності.....	78
<b>Слюнков В. С., Адаменко О. О., Веселова І. М.</b> Використання методу спрощеної гри для підвищення рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки.....	81
<b>Спину М. О., Бірюк С. В.</b> Особливості формування стресостійкості у юних футболістів 6-7 років під час військових дій в Україні.....	83
<b>Стрюченко К. О., Абрамов К. В., Адаменко О. О.</b> Комплексна методика навчання базовим елементам фігуристок на етапі початкової підготовки.....	85
<b>Таранець І. С., Таранець Л. С.</b> Фізичне виховання як складова здорового способу життя студента в умовах воєнного стану .....	88
<b>Таранець Л. С.</b> Поняття «фітнес», як складова здоров'я .....	90
<b>Тен В. Т., Абрамов К. В.</b> Оптимізація тренувального процесу з спеціальної функціональної підготовки юних каратистів .....	92
<b>Філюк Д. В., Таранець Л. С.</b> Фізична культура та її оздоровчі функції.....	94
<b>Хандусенко О. А., Бірюк С. В.</b> Використання сучасних фітнес-технологій у фізичній підготовці висококваліфікованих футболісток .....	96
<b>Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А.</b> Дидактико-виховний підхід в спортивному тренуванні з настільного тенісу .....	98

### Секція 3. Фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп

<b>Андрюк Х. С., Шукатка О. В.</b> Корекція порушень постави у школярів засобами фізичного виховання .....	102
<b>Антоняк С. Б., Шукатка О. В.</b> Роль сім'ї у формуванні культури рухової активності дітей.....	103
<b>Бандура Н. П., Шукатка О. В.</b> Програми активностей для літніх людей .....	105
<b>Бойчук М. М., Ганчар І. Л.</b> Особливості прояву рухових здібностей футболістів 15-16 років при виконанні техніко-тактичних дій .....	107
<b>Болотникова Т. Г.</b> Особливості фізичної підготовки дітей підліткового віку в закладах освіти України (друга половина ХХ ст.).....	108
<b>Бортник С. В., Юхимчук Д. М.</b> Розвиток сили у футболістів 14-15 років різних соматичних типів засобами фізичних вправ.....	111
<b>Вівдич В. Є., Труш Ю. М., Шукатка О. В.</b> Інтеграція фізичної активності в освітній процес початкової школи.....	112
<b>Дорожкіна Г. В., Цибульська В. В.</b> Аналіз факторів використання фітнес-технологій у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток.....	115
<b>Калитовська Т. В., Шукатка О. В.</b> Рухливі ігри як засіб розвитку координації та спритності молодших школярів .....	116
<b>Камінська В. В., Шукатка О. В.</b> Використання музично-рухових вправ для розвитку координації та ритмічності молодших школярів .....	118
<b>Карпінська М. І., Шукатка О. В.</b> Вплив фізичних вправ на здоров'я людини	120
<b>Кісіль І. Р., Шукатка О. В.</b> Значення рухливих ігор у розвитку фізичних здібностей здобувачів початкової освіти .....	121
<b>Кондратюк П. В., Савчук С. А.</b> Характеристика методики навчання складнокоординаційних видів ведення м'яча баскетболісток 9-10 років .....	124
<b>Кравчук Б. О., Ковальчук В. Я.</b> Динаміка показників здоров'я дзюдоїстів 11-13 років в ЕГ та КГ у процесі дослідження .....	126
<b>Крепакова О. Д., Шукатка О. В.</b> Інтеграція фізичних вправ у навчальний процес учнів початкової школи .....	128
<b>Криворучко І. В., Шукатка О. В.</b> Тарас Франко про гігієну як складову здорового способу життя .....	130
<b>Крижановська Л. В., Ганчар І. Л.</b> Особливості побудови силових занять для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості та соматичного здоров'я .....	131
<b>Крижановська О. М., Гаврилова Н. В.</b> Порівняльна динаміка розвитку фізичних здібностей у спортсменів в процесі формування інтегральної компетентності .....	134
<b>Лаврик В. Р., Шукатка О. В.</b> Фізична активність учнів початкової школи після дистанційного навчання: виклики й педагогічні рішення.....	136
<b>Максютова Т. В., Черемісова І. І.</b> Фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп.....	138

<b>Матвійчук Ю. А., Шукатка О. В.</b> Рухова активність дітей молодшого шкільного віку в умовах цифровізації.....	140
<b>Мельник В. С., Ковальчук В. Я.</b> Технічні засоби та тренажери для спеціальної силової підготовки спортсменів контактних видів єдиноборств .....	142
<b>Наконечна О. А., Шукатка О. В.</b> Формування культури здорового способу життя учнівської та студентської молоді .....	143
<b>Неділько В. С., Башавець Н. А.</b> Проблема підвищення рухової активності учнів старших класів закладів загальної середньої освіти .....	145
<b>Палушкіна О. М., Черемісова І. І.</b> Фізична активність та фізичне виховання різних вікових груп .....	147
<b>Піддубна В. В., Ганчар І. Л.</b> Особливості психоневротизму спортсменів різної спеціалізації.....	148
<b>Пірожик Д. С., Савчук С. А.</b> Рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку .....	150
<b>Рибалка А. В., Тимченко Я. О.</b> Особливості прояву рухових здібностей футболістів 15-16 років при виконанні техніко-тактичних дій .....	152
<b>Романюк А. В., Ковальчук В. Я.</b> Ефективність застосування оптимального тренувального навантаження у силовій підготовці важкоатлетів 16-17 років ...	154
<b>Середа О. Ю., Дмитрук В. С.</b> Динаміка показників загальної фізичної підготовленості боксерів 17-20 років.....	155
<b>Сіяничук В. М., Шукатка О. В.</b> Формування потреби у фізичній активності в молодшому шкільному віці.....	158
<b>Таран К. О., Цибульська В. В.</b> Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів ЗВО в позанавчальний час .....	159
<b>Фалько О. М., Прокопенко Н. О., Цибульська В. В.</b> Функціональні аспекти гри та специфіка тренувальної діяльності футбольних воротарів .....	161
<b>Фінделькінд В. О., Шукатка О. В.</b> Використання ігрових технологій у фізичному вихованні учнів початкових класів.....	164
<b>Чоботько І. І.</b> Спеціальна фізична підготовка як основа професійної діяльності поліцейських у період воєнного стану .....	166
<b>Чоботько М. А.</b> Оптимізація фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС України в умовах воєнного стану .....	168
<b>Чугай В. П., Цибульська В. В.</b> Вплив фізичних якостей волейболістів на ефективність виконання нападаючого удару .....	170
<b>Шобота В. К., Сорочук Г. П., Савчук С. А.</b> Характеристика захисних дій та взаємодій волейболістів при прийомі нападаючого удару .....	172
<b>Секція 4. Організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту</b>	
<b>Бронська В. С., Кувалдіна О. В.</b> Становлення та розвиток Муніципального баскетбольного клубу «Миколаїв» .....	175

## Секція 5. Сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту

<b>Брояковський О. В.</b> Інноваційні технології в організації фізичного виховання студентської молоді.....	178
<b>Бугай І. І., Адаменко О. О.</b> Розвиток силових якостей старшокласників з використанням засобів кросфіту .....	180
<b>Галушкін В. К., Кувалдіна О. В.</b> Удосконалення програми фізичної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей....	182
<b>Гаврилов Н. С., Сокол О. В.</b> Вплив ментального фітнесу на фізичну та психологічну підготовку юних футболістів .....	185
<b>Голосун Д. О., Цвях О. О.</b> Дослідження самооцінки стану здоров'я студентів під час занять фізичною культурою .....	189
<b>Грицак М. С., Деркач В. М.</b> Вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції засобами гірської підготовки .....	191
<b>Драгомиров І. Г., Цвях О. О.</b> Фізична культура з інноваційними технологіями як чинник формування культури здоров'я учнів.....	195
<b>Дрюков О. В.</b> Сучасні тенденції розвитку спорту вищих досягнень .....	197
<b>Єрофєєнко А. Д., Деркач В. М.</b> Психологічна сумісність тренера та спортсмена.....	200
<b>Ізбаш І. О., Деркач В. М.</b> Розвиток швидко-вибухових якостей легкоатлетів-спринтерів високого класу з використанням тренажерного обладнання у базовий період підготовки .....	202
<b>Ложенко К. В., Цвях О. О.</b> Роль інтерактивних технологій у модернізації методики фізичного виховання здобувачів освіти .....	205
<b>Малярова А. О., Богатирьов К. О.</b> Розвиток фізичної та психологічної підготовленості юних скелелазів на початковому етапі спортивного вдосконалення засобом фасціального тренування за методикою альфа гравіті.....	207
<b>Мащенко К. О., Адаменко О. О.</b> Розвиток фізичних якостей та підвищення рухової активності учнів 10-х класів засобами гри в баскетбол 3×3 .....	209
<b>Мельничук І. О.</b> Удосконалення методів роботи з молодшими школярами спеціальної медичної групи.....	211
<b>Рugno Д. О., Цвях О. О.</b> Дослідження формування компетентностей здорового способу життя через впровадження елементів чирлідінгу у шкільні уроки ....	212
<b>Сіренко С. С., Бабаліч В. А.</b> Фізична культура і спорт як інструмент реалізації цілей сталого розвитку .....	215
<b>Тенетюк Д. М., Цвях О. О.</b> Сучасні тенденції розвитку теорії .....	217
<b>Феняк В. П., Адаменко О. О.</b> Педагогічні умови підвищення ефективності фізичного виховання учнів старших класів із застосуванням інформаційно-педагогічних засобів.....	218

## НАУКОВИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ

- Голова:** **Олег Бобіна**, в. о. директора Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, кандидат історичних наук, доцент
- Заступник голови:** **Оксана Адаменко**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Вчений секретар:** **Тетяна Болотникова**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Члени оргкомітету:** **Віталій Лелека**, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Геннадій Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичної культури та спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Віктор Деркач**, кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Світлана Бірюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Ольга Кувалдіна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
- Ігор Марцінковський**, кандидат медичних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Ольга Цвях**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Карен Абрамов**, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
- Ольга Сокол**, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, доцент, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

## ПРОГРАМА КОНФЕРЕНЦІЇ

31 жовтня 2025 року

11:00 – Відкриття конференції

**Олег Бобіна** – в. о. директора Навчально-наукового гуманітарного інституту Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

**Сергій Слободян** – проректор з науково-педагогічної роботи Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

**Дмитро Фалько** – секретар Миколаївської міської ради

**Тадеуш Покуса** – проректор Академії прикладних наук Академії управління та адміністрування в Ополе, Польща

**Валентин Берестнев** – головний тренер «Ніко-Баскет-ЦОП», заслужений тренер України, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту

11:30 – Пленарне засідання

**Ohiienko Mykola**

*Academy of Applied Sciences, University of Management and Administration in Opole, Poland*

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS AND ATHLETE EDUCATION

**Грицак Марія, Деркач В. М.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв*  
ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА  
СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ЗАСОБАМИ ПІРСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

**Ложенко Катерина, Цвях О. О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв*  
РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МОДЕРНІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

**Ковтко Ольга, Адаменко О. О.**

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, м. Миколаїв*  
РОЗВИТОК «ІНВАСПОРТУ» МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ

**Антоняк Софія, Шукатка О. В.**

*Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів*  
РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
ДІТЕЙ

13.00 – 17.00 – Секційні засідання.

1 листопада 2025 року

11.00 – 12.00 – Підбиття підсумків

футболі. Оптимальна підготовка жінок має забезпечувати здоров'я, благополуччя та високі спортивні результати, а це можливо лише при використанні методик і засобів, що відповідають особливостям жіночого організму. Саме такими засобами, на наш погляд, є фітнес-технології, що урізноманітнюють тренування, враховують фази менструального циклу та можуть коригуватися для оптимізації результатів і зниження ризику травм у різні фази циклу.

### Список літератури

1. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Лісенчук Г. А., Хмельницька І.В. та ін. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : Випуск 7 (138) 2021. С. 77 – 82.
3. Bangsbo J. Fitness training in football: a scientific approach. Br J Sports Med. 2004. P. 191-196.
4. FIFA Launches the Women's Health, Wellbeing, and Performance Project: Empowering Women in Sports [URL:https://inside.fifa.com/womens-football/news/fifa-launches-the-womens-health-wellbeing-and-performance-project-empowering](https://inside.fifa.com/womens-football/news/fifa-launches-the-womens-health-wellbeing-and-performance-project-empowering).

---

## ДИДАКТИКО-ВИХОВНИЙ ПІДХІД В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

---

Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А.

Херсонський державний аграрно-економічний університет  
Херсон

---

**Вступ.** Теперішня система спортивного тренування розкривається прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів та методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов тощо.

Результатом процесу тренування, на думу В. Костюкевича, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат [2].

Основною характеристикою спортивного тренування є тренувальне навантаження. Тренувальне навантаження – це загальний, сумарний вплив на організм спортсмена і виконаних вправ, і відпочинку між ними, і різних засобів, прискорює процес відновлення.

Виконана тренувальна робота викликає відповідну реакцію організму, тобто створює певний тренувальний ефект, який може бути збільшений або зменшений іншими факторами, що входять в поняття тренувального навантаження.

Правильно підібрані навантаження викликають позитивні зрушення в тренуваності, супроводжуються поліпшенням спортивних результатів. І навпаки, неправильно підібрані навантаження призводять до зниження тренуваності, погіршення результатів.

Спортивне тренування вирішує кілька взаємопов'язаних завдань:

- виховання фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- систематичне і послідовне вдосконалення спортивної техніки;
- цілеспрямоване виховання психічних і морально-вольових якостей, які забезпечують максимальну концентрацію зусиль спортсмена в необхідні моменти тренувань та змагань;
- придбання теоретичних знань, тренувального та змагального досвіду, що дозволяють найбільш раціонально будувати тренування і обирати правильну тактику під час змагань [2].

У сучасних наукових дослідженнях певна роль надається фізичній підготовці спортсменів з настільного тенісу. Відмічається оздоровчий вплив занять настільним тенісом на фізичний стан підлітків 13-14 років (Mykola Baidiuk, Andrii Koshura, Yurii Kurnyshev, Ivan Vaskan, Sevil Chubatenko, Sergii Gorodynskyi, Olena Yarmak, 2019) [5]. Раціонально побудована спеціальна фізична підготовка позитивно впливає на фізичний розвиток дівчат тенісисток (Шевченко О. О., Паєвський В. В., 2019) [4]. Доведено, що спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів-дівчат які займалися настільним тенісом, суттєво вплинуло на покращення рівня фізичної підготовленості (Темченко В. А., Ковтун Е. В., Тимченко А. Н., 2020) [3]. На думку Асєєва Я. Ф., Шевченко О. О. (2019), щодо шляхів формування стилю гри в техніко-тактичній підготовці спортсменів на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному, варто враховувати індивідуальні особливості юних спортсменів. Саме така побудова тренувального процесу дозволить скоротити період навчання та підвищити ефективність змагальної діяльності тенісистів на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному [1].

Планування і побудова тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дає можливість максимально використовувати потенційні можливості для підвищення ефективності та надійності його змагальної діяльності.

Наприклад, під час гри у настільний теніс слід враховувати до якого типу належить гравець. Якщо він сангвінік, то слід дотримуватися наступальної манери, розширювати арсенал технічних прийомів, намагатися урізноманітнити свою гру, прагнути швидкого розіграшу очка і відрізняються найбільш стабільною грою. Вони дуже працездатні, особливо в екстремальних умовах. Виснажливі тренування і напружені змагання їх не лякають. Але досить розвинені процеси гальмування заважають їм успішно підніматися до вершин майстерності [1, 5].

Також у настільному тенісі важливу роль грає психологічна характеристика особистості. Характеристика особистості має два поняття такі як інтроверсія та екстраверсія. До кожного з цих двох типів існує особистісно-орієнтований підхід.

**Мета.** Обґрунтувати методіку особистісно орієнтованого підходу до спортсменів з настільного тенісу.

**Методи.** Аналіз і узагальнення літературних джерел, зіставлення, узагальнення і синтезування здобутої інформації, методика визначення технічної підготовки, методика оцінки властивостей особистості, методи математичної статистики.

**Результати.** Дослідження проводилося на базі Херсонського фахового спортивного коледжу Херсонської обласної ради протягом 2018–2021 років.

Матеріальна база даного учбового закладу в достатній мірі відповідає тим вимогам, які були необхідні для вирішення поставлених у дослідженні завдань.

У процесі дослідження брали участь вихованці коледжу спортивної кваліфікації КМС та 1-го спортивного розряду. Всього в дослідженні приймало участь вісім гравців різного стилю гри та статі.

У тренувальному мезоциклі для екстравертів були застосовані спеціальні тренажери для настільного тенісу. Стосовно тренажера «Робот» можна сказати, що він дозволяє автоматизувати тренувальний процес, вирішити проблему з пошуком відповідного спаринг-партнера і ефективно тренуватися, відточуючи удари і виробляючи свою техніку, швидкість відбивання. Так як екстраверти найчастіше грають у швидко атакуючому стилі то для них був застосований саме тренажер «Робот».

У тренувальному мезоциклі для інтровертів. У цьому застосовували, переважно таку вправу, як ВКМ (робота з великою кількістю м'ячів). Найважливішою перевагою цієї вправи є те, що тренер має великий діапазон різноманітності в швидкості, точності і ситуативності при накиданні м'ячів. Інакше кажучи спортсмен-інтроверт який виконує цю вправу повинен зробити акцент на концентрації технічних прийомів, а не на швидкості виконанні самих цих технічних прийомів.

За результатами кореляційного аналізу нами встановлено статистично значущий взаємозв'язок між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу. Отже ми бачимо (таблиця 1), що між тестом № 1 (технічна підготовленість) і особистісною тривожністю існує тісний взаємозв'язок (0,920). Також виявлений тісний зв'язок між мотивацію до успіху і темпераментом тенісистів (0,752). Іншими слова кажучи технічна підготовленість тісно пов'язана з психологічною особливістю спортсменів з настільного тенісу.

Таблиця 1.

**Матриця коефіцієнтів кореляції (за Пірсоном) між технічною підготовленістю та властивостями особистості спортсменів з настільного тенісу**

№	Ознаки	Тест №1 (технічна підготовленість)	Тест №2 (технічна підготовленість)	Екстраверсія-Інтроверсія	Нейротизм	Мотивація до успіху	Особистісна тривожність
1	Тест № 1 (технічна підготовленість)	1,0	0,986	—	—	—	0,920
2	Тест № 2 (технічна підготовленість)	0,986	1,0	—	—	—	—
3	Екстраверсія-Інтроверсія	—	—	1,0	0,865	0,752	—
4	Нейротизм	—	—	0,865	1,0	—	—
5	Мотивація до успіху	—	—	0,752	—	1,0	0,975
6	Особистісна тривожність	0,920	—	—	—	0,975	1,0

Примітка: \*  $p < 0.01$

Отже, при побудові спортивного тренування тренер повинен враховувати також і властивості особистості спортсмена, так як тенісист може мати ефективну технічну підготовленість, але не завжди зможе її реалізувати у спортивній

змагальній діяльності. Таким чином, психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки.

#### **Висновки.**

Результатом процесу тренування, її прямим наслідком, є зміна рівня тренуваності, яка в загальних рисах являє собою готовність організму до прояву фізичних, фізіологічних, біохімічних і психологічних передумов, за певних умов реалізованих в спортивний результат. В настільному тенісі всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування.

Окрім цього слід зазначити, що психічні властивості особистості спортсменів з настільного тенісу відіграють важливу роль у досягненні спортивних результатів. Отже, провідними властивостями особистості в спортивній діяльності тенісистів є істотне поліпшення функціонування сенсорних систем у міру зростання тренуваності спортсмена, формування специфічних почуттів, висока емоційна стійкість, мотивація до успіху, властивості нервової системи та темпераменту, особистісна тривожність.

#### **Список літератури**

1. Асєєва Я.Ф., Шевченко О.О. (2019). Аналіз результатів анкетування тренерів щодо удосконалення техніко-тактичної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки в тенісі настільному. *Спортивні ігри*, № 3 (13). С. 4–11.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч.посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
3. Темченко В.А., Ковтун Е.В., Тимченко А.Н. (2020). Дослідження фізичної підготовленості дівчат, що займаються настільним тенісом в процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. *Спортивні ігри*, №2(16) с. 69–75.
4. Шевченко О.О., Паєвський В.В. (2019). Зміна показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11-12 років в тенісі настільному. *Спортивні ігри*, 2(12). С. 71–78.
5. Mykola Baidiuk, Andrii Koshura, Yurii Kurnyshev, Ivan Vaskan, Sevil Chubatenko, Sergii Gorodynskyi, Olena Yarmak (2019). The influence of table tennis training on the physical condition of schoolchildren aged 13-14 years. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 72, pp 495-499.