

УДК 796.012.1:796.332.015.132:159.923.2
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-39>

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Коваленко Ю. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 33А, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0002-0827-9371
visnik_znu@ukr.net*

Караулова С. І.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
вул. Університетська, 66, Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0003-1582-2368
svkaraulova@ukr.net*

Крижанівська О. Ф.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0003-4934-3840
oksana.kryzhanivska@pnu.edu.ua*

Данишук А. С.

*доктор філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0000-0002-6931-1080
andrii.danyshchuk@pnu.edu.ua*

Ключові слова: спорт
вищих досягнень,
веслування, фізична
готовність, психологічна
готовність, оптимізація
сторін підготовки.

Теоретичний аналіз означеної проблеми вказує на посилення інтересу науковців щодо питань удосконалення різних сторін підготовки спортсменів високої кваліфікації, зокрема на передзмагальному та змагальному етапах, що не оминає і веслувальний спорт. Дослідженнями неодноразово доведено, що ефективність досягнення високих результатів саме на цих етапах досягається завдяки оптимальному поєднанню їхньої функціональної та психологічної підготовленості саме на змагальному етапі. Науковці зазначають, що бракує обґрунтованих методичних підходів щодо засобів і методів підготовки в найважливіший період, безпосередньої підготовки до основних змагань. А складність досягнення опитувального рівня готовності до основних стартів полягає в тому, що структура тренувального процесу веслувальників мало пов'язана із закономірностями протікання адаптаційних реакцій у процесі вдосконалення функціонального забезпечення спеціальної

роботоздатності веслувальників. Склалося чітке розуміння того, що збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних засобів не є фактором удосконалення системи спеціальної фізичної підготовленості веслувальників і не є причиною стимуляції спеціальної роботоздатності в цей відповідальний період. Тому в період безпосередньої підготовки до змагань чинник, що є причиною розвитку, можна назвати ефективним, якщо він реалізує головне завдання – успіх і перемога. З огляду на це, як чинник успіху в системі підготовки веслувальників на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань вважаємо посилення саме психологічної сторони підготовки спортсменів. Це дасть змогу більш тривалий час тримати на оптимальному рівні піки максимальної фізичної готовності спортсменів та забезпечувати найголовніше – оптимальне керування нервовою системою сформованої під час фізичної підготовки структурою функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів і збереження тривалий час періоду стійкості компонентів функціональних можливостей та компенсації процесів стомлення організму. Адже саме ці фактори є вирішальними за рівних умов готовності окремих компонентів спортсменів. Нами здійснено спробу представити досвід поєднання цих двох важливих процесів через застосування психологічних технологій роботи зі спортсменами вищих досягнень у веслуванні. Представлено основні техніки психологічної підготовки.

INTEGRATION OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE SYSTEM OF COMPETITIVE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ROWERS

Kovalenko Yu. O.

PhD (Pedagogy),

*Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture and Sports*

Zaporizhzhia National University

Universytetska str., 33A, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/orcid.org/0000-0002-0827-9371

visnik_znu@ukr.net

Karaulova S. I.

Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,

Professor at the Department of Physical Culture and Sports

Zaporizhzhia National University

Universytetska str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine

orcid.org/0000-0003-1582-2368

svkaraulova@ukr.net

Kryzhanivska O. F.

Doctor of Philosophy in Physical Training and Sports, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Physical Education

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine

orcid.org/0000-0003-4934-3840

oksana.kryzhanivska@pnu.edu.ua

Danyshchuk A. S.

*Doctor of Philosophy in Physical Education and Sports,
Assistant at the Department of Sports and Pedagogical Disciplines
Vasyl Stefanyk Precarpathian National University
Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0000-0002-6931-1080
andrii.danyshchuk@pnu.edu.ua*

Key words: *sports of higher achievements, rowing, physical fitness, psychological fitness, optimization of training aspects.*

Theoretical analysis of the problem indicates an increase in the interest of scientists in improving various aspects of the training of highly qualified athletes, in particular at the pre-competitive and competitive stages. Rowing is no exception. Studies have repeatedly proven that the effectiveness of achieving high results at these stages is achieved through the optimal combination of their functional and psychological preparedness at the competitive stage. Scientists note that there is a lack of substantiated methodological approaches to the means and methods of training in the most important period, direct preparation for major competitions. And the difficulty of achieving a survey level of readiness for major starts lies in the fact that the structure of the rowers' training process has little to do with the regularities of the flow of adaptive reactions in the process of improving the functional support of the rowers' special working capacity. There is a clear understanding that increasing the volume and intensity of training facilities is not a factor in improving the system of special physical fitness of rowers, and in itself is not the cause of stimulation of special work capacity in this crucial period. Therefore, during the period of direct preparation for competitions, the factor that is the cause of development can be called effective if it implements the main task – success and victory. Therefore, as a factor of success in the system of training rowers at the stage of direct preparation for the main competitions, we consider strengthening the psychological side of the athletes' training. This will allow for a longer period of keeping the peaks of maximum physical fitness of athletes at the optimal level and ensuring the most important thing, optimal control of the nervous system of the structure of functional support of special work capacity of athletes formed during physical training, and maintaining the stability of the components of functional capabilities and compensation for the processes of fatigue of the body for a long time. After all, it is these factors that are decisive under equal conditions of readiness of individual components of athletes. We have attempted to present the experience of combining these two important processes through the application of psychological technologies of work with athletes of higher achievements in rowing. The main techniques of psychological training are presented.

Вступ. Спорт вищих досягнень дістався того рівня, коли про успіхи в змагальній діяльності говорять як про «унікальність рівня фізичної підготовленості». І. Довгодько вказує, що фундаментом реалізації компонентів змагальної діяльності веслярів є високий, як правило, такий рівень фізичної підготовленості, основою якого є ефективне функціональне забезпечення спеціальної роботоzдатності [4]. Переважно представлено дані про апробацію різних режимів тренувальної роботи й удосконалення спеціальних силових можливостей спортсменів у веслуванні. В. Богуславська, О. Еделєв, В. Поляк (2023) досліджували вплив

різних режимів тренувань на фізичну підготовленість та результати в змагальних вправах [2]. Низка дослідників спрямовує увагу на підвищення спеціальної витривалості як того компонента функціонального забезпечення спеціальної роботоzдатності, що є найефективнішим.

Аналіз знайдених досліджень, а також публікацій за останні роки, які пов'язані з рівнем психологічної підготовки спортсменів вищих досягнень, доводить актуальність цієї теми. Ці питання ретельно розглянуто на пострадянському просторі багатьма науковцями. Проте, на жаль, на сучасному етапі мало, що оновлено та представ-

лено на розгляд у науковому просторі. Найбільш ґрунтовна робота представлена автором Н. Височіною (2018) [3], у якій авторка фундаментально обґрунтувала алгоритм психологічного забезпечення в системі спортивної підготовки в олімпійському спорті. Проте особлива прогалина в цьому питанні стосується саме веслування.

Ми згодні з науковцями, які слушно вказують на ситуацію в спорті вищих досягнень, де успіх залежить від ментальних можливостей спортсменів, їхньої здатності переосмислювати власний досвід, моделювати підготовку, вносити корекцію в структури тренувального процесу, зважаючи на спеціалізовані відчуття й оцінку якості підготовки [4]. І цей підхід є нині ексклюзивним підготовки саме тих спортсменів, які досягають максимальних результатів на міжнародній арені. Тож пошук оптимальних шляхів досягнення успіху в змагальній діяльності через удосконалення фізичної і психологічної готовності спортсменів триває. А про що говорять дослідження психологічного супроводу підготовки.

Науково-методичні джерела із цього питання мають лише декілька спрямувань досліджень. Серед них – психологічні вправи, які допомагають спортсмену сконцентруватися. Їх, як правило, застосовують упродовж усього процесу тренувань спортсмена. Друге – вправи для релаксації спортсмена.

Варто зазначити, що бракує досліджень у напрямі опису системного алгоритму чітких визначених компонентів психологічного супроводу спортсмена на етапі безпосередньої підготовки до змагань і зіставлення з результатами контролю функціонального стану. Жоден автор не розглядав поєднання стійкості функціональних процесів і рівень психологічної готовності спортсмена.

Вивчення сучасних наукових джерел засвідчує посилення інтересу дослідників до вдосконалення системи підготовки спортсменів в академічному веслуванні, зокрема в напрямі пошуку ефективного поєднання фізіологічної функціональності та психологічної готовності. Так, у дослідженні М. Малікова та співавт. (2025) [6] здійснено біомеханічний аналіз техніки виконання гребка в спортсменів різної кваліфікації. Автори підкреслюють, що якісна техніка є маркером спортивної майстерності, адже дає змогу мінімізувати енергозатрати та забезпечити ефективне проходження дистанції. Однак, як свідчить практика змагальної діяльності, навіть високий рівень технічного виконання може не реалізуватись у максимальний результат за умови психоемоційної нестабільності або дефіциту мотивації. Це підкреслює необхідність цілісного підходу до підготовки спортсмена, що містить розвиток

ментальних компетентностей поряд з техніко-фізичними складовими.

Своєю чергою, публікація С. Білова, В. Галицького та В. Тищенко (2024) [1] висвітлює проблематику програмування тренувального процесу в циклічних видах спорту. Дослідники акцентують увагу на важливості раціонального планування тренувальних циклів, мікро- та макронавантажень, особливо в умовах високих функціональних вимог до спортсменів. Проте, як зазначено в нашій роботі, традиційні тренувальні моделі переважно орієнтовані на фізичні параметри, і лише побіжно враховують психологічну динаміку адаптації. Це зумовлює необхідність доповнення класичних програм підготовки засобами ментального супроводу, що враховують індивідуальні психофізіологічні реакції спортсмена.

Додатковим науковим підґрунтям до цієї тези є результати, подані в статті Тищенко В., Зубова В. та Тищенко Д. (2023) [7], у якій здійснено комплексну оцінку фізіологічних детермінант аеробної та анаеробної працездатності спортсменів. Авторами підкреслено значущість об'єктивного моніторингу функціонального стану за допомогою показників серцево-судинної, дихальної та енергетичної систем. У контексті нашого дослідження це дає змогу обґрунтовано поєднати фізіологічні показники з показниками психологічної підготовленості, адже лише гармонізація цих двох складників забезпечує стійке функціонування спортсмена в умовах змагального стресу.

Особливо цінним для поглиблення досліджуваної проблематики є матеріал М. Malikov et al. (2024) [8], де представлено сучасні стратегії підвищення ефективності підготовки елітних спортсменок у веслуванні. Дослідники акцентують увагу на важливості індивідуалізованого підходу, що передбачає врахування як фізичних, так і психологічних особливостей атлетів. Це узгоджується з нашою позицією про необхідність психологічної підтримки спортсмена саме в період безпосередньої підготовки до змагань — етапі, який вимагає мобілізації всіх адаптаційних резервів організму.

Загалом, аналіз зазначених джерел дає змогу стверджувати, що сучасна наукова думка визнає недостатність виключно фізіоцентричного підходу до підготовки спортсменів. Поступово формується консенсус щодо доцільності комплексного, інтегративного підходу до тренувального процесу, у якому фізичні, технічні, тактичні та психологічні складники є взаємодоповнювальними детермінантами спортивного результату. Саме на цій парадигмі й ґрунтується наше дослідження, спрямоване на розробку та впровадження алгоритму психологічного супроводу веслувальників на завершальному етапі підготовки до головних стартів сезону.

З огляду на це, **мета дослідження** – обґрунтувати концептуальні підходи та експериментальну верифікацію алгоритму поєднання фізичної та психологічної підготовки спортсменів вищої кваліфікації у веслуванні з урахуванням вимог змагальної діяльності, адаптаційного потенціалу й психофізіологічної стійкості до навантажень передзмагального періоду.

Результати дослідження. У результаті аналізу, систематизації та модифікації даних теоретичного аналізу окресленої проблеми можна констатувати той факт, що, як правило, термін «психологічна підготовка» розуміють як набір широкого кола дій тренерів, спортсменів та за наявності менеджерів, які спрямовані на формування й розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. Проте ця підготовка вкрай рідко має обов'язковий і ретельний характер, а тим паче зіставляється й аналізується з урахуванням саме фізичної готовності спортсменів.

Розглядають зазвичай загальну психологічну підготовку та спеціальну, надається перелік відповідних заходів і засобів її реалізації. Загальна – психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Для цього є такі основні шляхи: створення, підкріплення й підсилення мотивів спортивного тренування (постановка віддалених цілей, формування мотиву досягнення успіху, оптимальне співвідношення заохочувань і покарань, емоційність тренувального заняття). Метою загальної психологічної підготовки є оптимальний рівень психологічної підготовленості спортсмена й здатність до адаптації до різних, зокрема екстремальних умов тренувальної і змагальної діяльності. Спеціальна психологічна підготовка до змагання – це процес від створення, підтримання та до відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях, а також під час самих змагань за досягнення найкращого спортивного результату.

Ми розглядаємо психологічну підготовку і як особливий вид підготовки спортсменів поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною і як основне підґрунтя окреслених складників усієї системи підготовки.

У формуванні власного методичного супроводу зазначимо, що зміст представлених рекомендацій урахує те, що на етапі змагань тренування відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до їхньої емоційної стійкості та психічної надійності. Відповідно, це накладає особливий відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності й тривожності. Тому на цьому етапі потрібна мобілі-

зація і зміна стилю стосунків, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів.

Перше, із чого треба починати, – мотивація, тобто це номер один у психологічній підготовці. Мотивація, якщо вона є, може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Внутрішня – це мотиви самого спортсмена, від запитання, що це саме його рішення до запитання, яка саме ціль перед ним стоїть. Чи є вона довгостроковою, чи короткостроковою. Пов'язана з грошима чи є способом досягнення певного статусу, наприклад, бажання піднятися на Олімпійський чи світовий п'єдестал. Може, мотивація взагалі не його, а це мрія його батьків, і він реалізує її, роблячи зовсім іншою. Від цього багато що залежить, – зарядженість на результат, досягнення поставленої мети, ясність у голові, що, навіщо, чому тощо.

Важливо опанувати методику виправлення помилок, допущених у минулому. Що можна й потрібно зробити спортсмену під змагань, якщо сталася критична помилка. По-перше, помилки – це частина будь-якого процесу. Перемагає не той, хто ніколи не програвав, а той, хто навчився справлятися з поразками. Це істина, і її треба прийняти. По-друге, усвідомлення того, що щоб не сталося хвилину тому – це вже минуле. Подія залишається лише в нашій пам'яті. Це означає, що важливим є не сам факт помилки, а те, під яким кутом ми її сприймаємо. Чи сталася непоправна трагедія? Чи це лише одна з багатьох помилок, які вже були в минулому і, найімовірніше, ще будуть у майбутньому. Помилки треба приймати як частину життя. Звичайну помилку можна й потрібно виправити. За допомогою візуалізації та концентрації.

Коли ви використовуєте уяву та техніки візуалізації, можете подумки повернутися до ситуації, у якій припустилися помилки, та уявити її правильний розвиток. Так ви змінюєте своє ставлення до події: трансформуєте її у свідомості, виправляєте та відпускаєте. Ви можете сприйняти її як урок або просто забути, але головне – не зациклюватися на ній. При цьому ваше завдання усвідомити це та, використовуючи техніки ментальної роботи, поставити всі події на свої місця. Що потрібно зробити після змагань. Знайдіть спокійне місце, де вам ніхто не заважатиме. Заплющте очі й уявіть, як ви повертаєтеся в момент, коли сталася помилка. Використовуючи техніку візуалізації, змодельуйте правильний розвиток подій, ніби ви все зробили правильно. Таких методик багато, але головне – не зациклюватися на негативі, а працювати з помилками так, щоб вони стали частиною вашого зростання.

Що саме потрібно і які є основні методи психологічної підготовки.

Один з важливих елементів у підготовці – це концентрація. Здатність утримувати стан концен-

трації в процесі змагань, не втрачаючи фокусування від початку і до закінчення змагань, є невід'ємною частиною підготовки. Концентрація може йти на нерелевантні об'єкти (несуттєві), на крики вболівальників з трибун, присутність будь-яких значущих для вас людей на грі та багато іншого. Також концентрація може витратитися на власні думки, невпевненості в позитивному завершенні матчу, помилку, якої ви припустилися, або кілька поспіль, невдала дія (у разі 100 % результату у звичайних умовах), хибний рух тощо.

Дуже багато факторів можуть відволікати вашу увагу під час змагань і, відповідно, впливати на розфокусування під час змагань. Як зовнішні – реальні чинники, так і внутрішні – думки та почуття. Яскравим елементом у процесі розфокусування також можуть бути сильні, бурхливі емоції. Їх сплеск може значно вплинути на перебіг виступу, особливо, коли це може супроводжуватися навіть різними фізичними проявами. Що в цих випадках потрібно робити, щоб керувати своїм психоемоційним та ментальним станом?

Звертаємо увагу на те, що саме концентрацію можна й потрібно розвивати, як проводять тренування з фізичної, тактичної, стратегічної підготовки. Також це може бути ментальна підготовка, де спортсмени навчаються розвивати концентрацію, використовуючи такі практики, як медитативний аутотренінг, ідеомоторна тренування.

Є різні форми концентрації. Основні – це активна форма розвитку концентрації. Навичку розвивають спочатку під час тренування, дають різні завдання, під час яких головне – розвиток концентрації. Наприклад, утримання концентрації під час відпрацювання якогось окремого елемента вправи, під час багаторазового повторення (виконувати вправу підряд декілька разів одночасно утримуючи стакан з водою та не проливати його). Складна техніка розвитку концентрації, наприклад, ловити одночасно два тенісні м'ячі, що падають, руками та зловити з 30 разів 30 тощо. Ускладнення, утримання концентрації на вправі, за паралельної сильної словесної атаки з боку сторонньої людини. Таких вправ безліч, і їх потрібно ускладнювати.

Пасивна концентрація, без руху, ментально. Для її розвитку використовують безліч форм. Спробуємо описати декілька. Наприклад, концентрація на темній точці або на полум'ї свічки. Виконується в спокійному стані, сидячи, у зручному кріслі, за рівного дихання. Завдання – наприклад, утримання концентрації протягом 1–2–3 хвилин, при цьому мають бути відсутні будь-які нав'язливі думки. Спробувати провести цю вправу, наприклад, 1 хвилину, не відволікаючись на будь-які сторонні подразники, і водночас не генерувати самому жодної

думки. Або вправу «самурая», коли під час концентрації немає жодної емоції.

Особливе місце в навчанні концентрації (пасивна форма) займає концентрація на зовнішньому об'єкті, наприклад на свічці. Тут є безліч вправ, виконуючи які можна домогтися істотного успіху. Наприклад, дивитися на полум'я свічки, зосереджено, на найяскравішу точку. При цьому виконується спокійне дихання й різні установки.

Методи керування концентрацією: дихання (наприклад, удар або подача на видиху; заспокоїтися за сильного емоційного сплеску, зробити кілька глибоких вдихів і видихів; лічба; перемкнутися на процес, внутрішній діалог тощо; концентрація на точці, на кінчику носа, точці між брів, на свічці; концентрація на згадці про стан «перемоги» (позитивний результат, виграний матч, турнір, змагання; який був стан, які передували події тощо).

У практичній діяльності ми застосовуємо своєрідне «колесо балансу спортсмена», у якому 12 позицій окремих складників життя спортсмена, що впливають на рівень його психологічної готовності. Кожен компонент оцінюють за 10 бальною шкалою: спортивні тренування; турніри й змагання; стратегія і тактика; сім'я і друзі; фінанси; відпочинок, відновлення та реабілітація; здоров'я, спортивне харчування; взаємодія з тренером; минуле; майбутні плани, цілі; налаштованість; особистісний і професійний розвиток, вдосконалення. Зібрана інформація має виявити основні вектори спрямованої психологічної підготовки.

Висновки. Так, максимальна реалізація всіх резервів спортивної підготовки є фактором успіху сучасної тренувальної та змагальної практики. І це внесок команди і спільної діяльності як спортсменів, тренерів, так і фахівців забезпечення спортивної підготовки в умовах жорсткої конкуренції, зокрема психологів. Ще більший акцент треба робити на тому, що спортивні федерації, оргкомітети найбільших змагань ігнорують заклик спортсменів і тренерів вищих досягнень щодо закликів учених до необхідності перегляду та змін у напрямі органічного поєднання системи спортивних змагань з об'єктивними закономірностями становлення спортивної майстерності, принципами побудови тренувальних циклів підготовки і пов'язаних з ними індивідуальних можливостей спортсменів. Застосування прийомів ментальної підготовки під час змагань дає змогу усунути завдяки високому рівню концентрації фактори, що заважають проявленню максимального рівня фізичної готовності спортсмена, тобто абстрагуватися від впливів, що намагаються зруйнувати її. Належний рівень психологічної готовності дає змогу застосовувати значний обсяг тренувальної роботи без швидкого настання втоми.

Перспективи подальших досліджень полягають у зіставленні рівня компонентів психологічної готовності спортсменів і рівня їхньої функціональної готовності, а також визначення оптимальних компонентів психологічного стану спортсмена під час змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білов С., Галицький В., Тищенко В. О. Програмування тренувального процесу в циклічних видах спорту. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2024. Т. 2. № 1. С. 158–165.
2. Богуславська В. Ю., Еделєв О. С., Поляк В. А. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 54–59.
3. Височіна Н. Л. *Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті* : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Київ, 2018. 475 с.
4. Довгодько І. В. *Стимуляція спеціальної роботоздатності веслувальників високої кваліфікації в період безпосередньої підготовки до змагань підвищення ефективності передстартової підготовки спортсменів високого класу у веслуванні академічному* : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2020. 216 с.
5. Лисюк Я. О., Кириченко А. В., Петренко С. П. Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : УДУ імені М. Драгоманова, 2024. Вип. 11 (184). С. 101–105.
6. Маліков М. В., Тищенко В. О., Симонік А. В., Силантьєв Д. О. Біомеханічний аналіз ефективності техніки виконання гребка у спортсменів різної кваліфікації в академічному веслуванні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. № 4(190). С. 90–94.
7. Тищенко В. О., Зубов В. О., Тищенко Д. Г. Комплексна оцінка фізіологічних параметрів як детермінант аеробної та анаеробної працездатності спортсменів. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 129–135.
8. Malikov M., Tyshchenko V., Hlukhov I., Drobot K., Dubachinskiy O., Zubov V., Pasichnyk V. Enhancing the Sports Training of Elite Female Athletes in Academic Rowing. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24, No. 3, Art. 90. P. 761–771.

REFERENCES

1. Bilov, S., Halytskyi, V., & Tyshchenko, V. O. (2024). Prohramuvannya trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vyдах sportu [Programming of the training process in cyclic sports]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2(1), 158–165.
2. Bohuslavskaya, V. Y., Edelev, O. S., & Polyak, V. A. (2023). Vdoskonalennya fizychnoyi pidhotovlenosti vesluval'nykiv riznymi rezhymamy trenuvan' na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Improvement of physical fitness of rowers using different training modes at the stage of specialized basic training]. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 16, 54–59.
3. Vysochina, N. L. (2018). *Psykhologichne zabezpechennya u systemi pidhotovky sport·smeniv v olimpiys'komu sporti* [Psychological support in the system of training athletes in Olympic sport] (Doctoral dissertation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport).
4. Dovhodko, I. V. (2020). *Stymulyatsiya spetsial'noyi robotozdatnosti vesluval'nykiv vysokoyi kvalifikatsiyi v period bezposeredn'oyi pidhotovky do zmahan': Pidvyshchennya efektyvnosti peredstartovoyi pidhotovky sport·smeniv vysokoho klasu u vesluvanni akademichnomu* [Stimulation of special working capacity of highly qualified rowers during the period of direct preparation for competitions: Improving the effectiveness of pre-start preparation of top-level athletes in academic rowing] (Candidate dissertation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport).
5. Lysiuk, Y. O., Kyrychenko, A. V., & Petrenko, S. P. (2024). *Psykhologichna pidhotovka u sporti ta fizychnomu vykhovanni* [Psychological preparation in sport and physical education]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University of M. Drahomanov*, 11(184), 101–105.
6. Malikov, M. V., Tyshchenko, V. O., Symonik, A. V., & Sylantiev, D. O. (2025). *Biomekhanichnyy analiz efektyvnosti tekhniky vykonannya hrebka u sport·smeniv riznoyi kvalifikatsiyi v akademichnomu vesluvanni* [Biomechanical analysis of the effectiveness of rowing stroke technique among athletes of different qualification levels in academic rowing]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University of M. Drahomanov*, 4(190), 90–94.

7. Tyshchenko, V. O., Zubov, V. O., & Tyshchenko, D. H. (2023). Kompleksna otsinka fiziologichnykh parametriv yak determinant aerobnoyi ta anaerobnoyi pratsezdatsnosti sport-smeniv [Comprehensive assessment of physiological parameters as determinants of aerobic and anaerobic capacity in athletes]. *Physical Education and Sport*, 3, 129–135.
8. Malikov, M., Tyshchenko, V., Hlukhov, I., Drobot, K., Dubachinskiy, O., Zubov, V., & Pasichnyk, V. (2024). Enhancing the sports training of elite female athletes in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), Article 90, 761–771.