

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ЗАВДАННЯ РІЗНИХ ТИПІВ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Шинкарьов С. І.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри олімпійського і професійного спорту,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0003-1994-3087
sid1958sid@gmail.com*

Гордієнко П. Ю.

*викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0003-4614-3069
gordienkoravel611@gmail.com*

Янович І. В.

*викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0000-0002-2538-5360
yapovich3741@gmail.com*

Андрєєв М. О.

*викладач кафедри олімпійського і професійного спорту
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
вул. Івана Банка, 3, Полтава, Україна
orcid.org/0009-0006-0503-5124
judoeast36@gmail.com*

Ключові слова: *спортивна підготовка, завдання тренувальних занять, класифікація тренувальних занять, методи, фізична підготовка, психологічна підготовка, техніка, тактика.*

У статті розглядаються основні завдання тренувальних занять у підготовці спортсменів, їх класифікація за панівною спрямованістю, а також особливості проведення навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних і контрольних занять. Аналізуються методи досягнення поставлених цілей залежно від типу занять, що сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки. Мета дослідження полягає в обґрунтуванні особливостей оптимізації тренувального процесу в спортивній підготовці. Тренувальний процес є складною і багаторівневою системою, що базується на науково обґрунтованих принципах розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсменів. Важливим аспектом ефективної підготовки є чітка класифікація занять і їхня відповідність конкретним завданням. Визначення основних завдань тренувальних занять дає змогу забезпечити цілісний підхід до розвитку

спортсменів, поєднуючи фізичне вдосконалення, технічну й тактичну підготовку з психологічною стійкістю й відновленням. Класифікація тренувальних занять за спрямованістю допомагає ефективно розподіляти навантаження, уникати перенавантажень і досягати оптимального результату на кожному етапі підготовки. Розподіл тренувального процесу на навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні й контрольні заняття дає змогу систематично оцінювати рівень підготовленості спортсменів і коригувати тренувальні програми відповідно до їхніх індивідуальних потреб. Оптимальні шляхи вирішення поставлених завдань забезпечують ефективний розвиток спортсменів, використовуючи сучасні методики навчання, аналітичні підходи до контролю результатів та адаптивні форми тренувань.

Успіх у спортивній підготовці залежить від раціонального планування тренувального процесу, чіткої структури занять і використання прогресивних методів навчання. Поєднання традиційних підходів із сучасними технологіями дає змогу підвищити рівень майстерності спортсменів і забезпечити їхню конкурентоспроможність у змагальній діяльності.

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS: CLASSIFICATION AND TASK OF VARIOUS TYPES OF EXERCISE IN SPORTS TRAINING

Shynkarov S. I.

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor;
Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports
State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"
Ivan Banka st., 3, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0003-1994-3087
sid1958sid@gmail.com*

Gordienko P. Yu.

*Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports
State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"
Ivan Banka st., 3, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0003-4614-3069
gordienkopavel611@gmail.com*

Yanovich I. V.

*Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports
State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"
Ivan Banka st., 3, Poltava, Ukraine
orcid.org/0000-0002-2538-5360
yanovich3741@gmail.com*

Andreev M. O.

*Lecturer at the Department of Olympic and Professional Sports
State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University"
Ivan Banka st., 3, Poltava, Ukraine
orcid.org/0009-0006-0503-5124
judoeast36@gmail.com*

Key words: *sports training, training session tasks, classification of training sessions, methods, physical training, psychological training, technique, tactics.*

The article considers the main tasks of training sessions in the preparation of athletes, their classification by dominant orientation, as well as the features of conducting educational, training, educational-training and control sessions. Methods of achieving the set goals are analyzed depending on the type of sessions, which contributes to increasing the effectiveness of sports training. The purpose of the study is to substantiate the features of optimizing the training process in sports training. The training process is a complex and multi-level system based on scientifically sound principles of developing the physical, technical, tactical and psychological qualities of athletes. An important aspect of effective training is a clear classification of sessions and their compliance with specific tasks. Determining the main tasks of training sessions allows for a holistic approach to the development of athletes, combining physical improvement, technical and tactical training with psychological stability and recovery. Classification of training sessions by orientation helps to effectively distribute the load, avoid overload and achieve optimal results at each stage of training. The division of the training process into educational, training, training-training and control sessions allows you to systematically assess the level of preparedness of athletes and adjust training programs in accordance with their individual needs. Optimal ways to solve the tasks set ensure the effective development of athletes, using modern training methods, analytical approaches to monitoring results and adaptive forms of training. Success in sports training depends on rational planning of the training process, a clear structure of classes and the use of progressive training methods. The combination of traditional approaches with modern technologies allows you to increase the level of skill of athletes and ensure their competitiveness in competitive activities.

Постановка проблеми. Сучасний спортивний тренувальний процес вимагає комплексного підходу до підготовки спортсменів, який ураховує фізичні, технічні, тактичні та психологічні аспекти. Однак одним із ключових викликів є раціональна організація тренувальних занять, що дає змогу максимально ефективно розвивати необхідні якості спортсменів без ризику перевантажень і втрати мотивації [1].

Зокрема, проблемою є визначення оптимальної структури тренувального процесу й вибір найбільш ефективних методик проведення різних типів занять (навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних, контрольних). Відсутність чіткої систематизації тренувальних занять або їх неправильне поєднання може призводити до дисбалансу в підготовці спортсмена, що негативно позначається на його результатах у змагальній діяльності.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в розробленні ефективної системи планування тренувальних занять, їх науково обґрунтованого розподілу й вибору оптимальних шляхів вирішення поставлених завдань залежно від специфіки кожного виду заняття.

Мета дослідження – обґрунтування особливостей оптимізації тренувального процесу в спортивній підготовці.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система підготовки спортсменів почала формуватися в другій половині XIX століття, що зумовлено все більшою популярністю спорту. У різних країнах світу активно розвивалися численні види спорту, багато з яких згодом стали частиною програми Олімпійських ігор. Постійне збільшення кількості змагань вимагало уніфікації правил та умов їх проведення, удосконалення спортивної інфраструктури, спортивних споруд, інвентарю й обладнання, а також розвитку техніки й тактики змагальної діяльності. Водночас відбувалося активне впровадження науково обґрунтованих методів підготовки спортсменів, що сприяло підвищенню їхньої результативності [2, с. 16].

Усе більша конкуренція в спорті найвищих досягнень, значні успіхи тренерської діяльності в різних видах спорту, а також розвиток системи науково-методичного забезпечення підготовки національних збірних, особливо інтенсивний у другій половині XX століття, сприяли вдосконаленню підходів до підготовки спортсменів. Досягнення в галузях біології, теорії керування, комп'ютеризації навчально-тренувального процесу й наукових досліджень, зокрема у сфері контролю й аналізу структури змагальної діяльності, зумовили необхідність подальшого розвитку знань щодо загальнотеоретичних основ спортивної підготовки [2, с. 18].

Тренувальний процес – це багаторівнева система, що вимагає чіткої класифікації занять

і їх відповідності конкретним завданням. Ефективність підготовки спортсменів залежить від правильного вибору методів навчання, оптимального планування навантажень і постійного моніторингу результатів. Запропонований підхід дає змогу забезпечити комплексний розвиток спортсмена й досягнення високих результатів у спортивній діяльності [3].

Основною метою спортивного тренування є розвиток фізичних якостей, освоєння й удосконалення рухових навичок в обраному виді спорту, а також досягнення високих результатів у змагальній діяльності [4].

Основні завдання тренувальних занять у підготовці спортсменів вивчали науковці: В. Костюкевич, М. Пітин, Т. Кутек, А. Бурла, Ж. Мудрик, В. Мунтян, О. Товстоног, Є. Приступа, О. Шинкарук, Ю. Шкретій, Ю. Бріскін, Ж. Козіна, Swan Justin та інші [1–15].

В. Костюкевич зазначає, що «ефективне управління підготовкою спортсменів залежить від оволодіння тренером знаннями основних аспектів педагогіки, біології, біомеханіки і психології, управлінських впливів у процесі фізичної, теоретичної, психологічної та змагальної діяльності гравців і комплексного контролю за результатами їх тренувальної та змагальної діяльності» [4, с. 34].

М. Пітин проаналізував організаційно-методичні рівні теоретичної підготовки в спорті, представив комплекс засобів, методів, принципів і функцій, що формують її основу. Окрім цього, визначено ключові фактори, які впливають на ефективність процесу теоретичної підготовки спортсменів. Також розроблено модель системи знань атлета, що базується на взаємозв'язку базових і допоміжних підсистем, які визначають зміст навчання. Додатково структуровано й деталізовано зміст теоретичної підготовки в межах багаторічного процесу спортивного вдосконалення [5].

Одним із основних напрямів у роботі тренера і спортсмена є визначення панівних факторів, що впливають на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу з метою підвищення резуль-

тативності змагальної діяльності, виявлення й розвиток прихованих можливостей організму спортсмена на основі аналізу результатів педагогічних спостережень і практичного досвіду [6, с. 13].

О. Товстоног, аналізуючи науково-методичну літературу, стверджує, що сьогодні в підготовці спортсменів відбувається пошук нових напрямів підвищення спортивної майстерності. Одним із найефективніших шляхів удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів є орієнтація при плануванні й організації тренувального процесу на індивідуальні особливості та оптимізації сторін підготовки [7, с. 324].

Тренувальні заняття є основним елементом підготовки спортсменів і спрямовані на формування й удосконалення фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей (таблиця 1).

Тренувальні заняття є центральним компонентом системи підготовки спортсменів, оскільки вони забезпечують усебічний розвиток необхідних якостей, що визначають рівень спортивної майстерності. Вони включають комплекс заходів, спрямованих на формування, удосконалення й підтримку фізичних, технічних, тактичних і психологічних характеристик, які є фундаментальними для досягнення високих результатів у змагальній діяльності [1].

Фізична підготовка є базовим елементом спортивного тренування, що передбачає розвиток основних фізичних якостей: сили, що забезпечує потужність і витривалість м'язової роботи, необхідної для виконання технічних елементів і підтримки інтенсивності навантажень; швидкості, яка визначає динаміку рухових реакцій і швидкість виконання змагальних дій; витривалості, що забезпечує здатність спортсмена тривалий час підтримувати високу інтенсивність навантажень; гнучкості для підвищення амплітуди рухів і зниження ризику травм; координації, що сприяє точному й ефективному виконанню рухових дій [8].

Наукові дослідження свідчать, що оптимальне співвідношення аеробних та анаеробних наван-

Таблиця 1

Головні завдання тренувальних занять

Напрямок	Характеристика
Фізична підготовка	Розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості.
Технічна підготовка	Оволодіння спеціальними руховими навичками й удосконалення їх.
Тактична підготовка	Розуміння й ефективне використання стратегій у змагальній діяльності.
Психологічна підготовка	Розвиток мотивації, стресостійкості, концентрації та емоційної стабільності.
Відновлення та профілактика травм	Забезпечення оптимального відпочинку, відновлення й запобігання перевантаженням.

Сформовано авторами.

тажень сприяє покращенню функціонального стану організму спортсмена, підвищенню енергетичного потенціалу та зниженню ризику травмування.

Технічна підготовка спрямована на формування й автоматизацію рухових навичок, що відповідають вимогам конкретного виду спорту. Вона передбачає вивчення й засвоєння нових технічних елементів; удосконалення вже сформованих навичок через повторення й варіативне тренування; аналіз і корекцію помилок на основі біомеханічних принципів руху; використання відеоаналізу й сучасних технологій для деталізованого оцінювання дій [9].

Науково обґрунтовано, що ефективне оволодіння технікою вимагає індивідуалізованого підходу, що враховує біомеханічні особливості спортсмена та рівень його підготовки.

Тактична підготовка відіграє важливу роль у змагальному процесі, оскільки вона дає спортсмену змогу розробляти й застосовувати оптимальні стратегії ведення боротьби. Основними завданнями тактичної підготовки є формування здатності до швидкого аналізу ситуації та прийняття ефективних рішень; опрацювання змагальних сценаріїв у контрольованих умовах тренування; розвиток індивідуальної та командної взаємодії (у командних видах спорту); використання спеціалізованих тактичних схем для підвищення ефективності змагальної діяльності [1].

Застосування когнітивних тренувань і симуляцій змагальних ситуацій сприяє вдосконаленню тактичного мислення спортсменів, підвищенню їхньої здатності до швидкої адаптації в змінних умовах змагань.

Психологічна підготовка є важливим аспектом тренувального процесу, оскільки рівень емоційної стійкості спортсмена безпосередньо впливає на його результативність. Основними напрямками психологічної підготовки є формування впевненості у власних силах; розвиток концентрації уваги; контроль рівня стресу й емоційного напруження перед змаганнями; використання методів візуалізації та аутотренінгу для підвищення мотивації [10].

Наукові дослідження у сфері спортивної психології підтверджують, що використання методик когнітивно-поведінкової терапії, аутогенних тренувань і ментальної візуалізації позитивно впливає на здатність спортсменів зберігати концентрацію та ефективність дій у змагальних умовах.

Тренувальні заняття є багатокомпонентним процесом, що охоплює розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей. Вони повинні бути систематично структуровані відповідно до потреб конкретного спортсмена та специфіки його виду спорту. Раціональний підхід до організації тренувань із використанням сучасних наукових методів дає змогу підвищити ефективність підготовки та сприяти досягненню високих спортивних результатів.

Відповідно до теми дослідження, розглянуто класифікацію тренувальних занять за спрямованістю. Залежно від основного змісту й мети тренувального процесу, заняття поділяються на фізичні, технічні, тактичні, змішані, відновлювальні (таблиця 2).

Кожен тип заняття має свої цілі та специфічні завдання. Навчальні заняття спрямовані на засвоєння нових технічних або тактичних елементів, формування базових рухових навичок. Тренувальні заняття забезпечують повторне відпрацювання й удосконалення навичок, розвиток фізичних якостей. Навчально-тренувальні заняття поєднують теоретичне навчання з практичним виконанням для кращого засвоєння матеріалу. Контрольні заняття є оцінюванням рівня підготовленості спортсмена, виявлення прогресу й необхідності корекції тренувального процесу.

У сучасній спортивній підготовці ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від вибору методичних підходів, що відповідають специфіці кожного типу заняття. Раціональне використання навчальних, тренувальних, навчально-тренувальних і контрольних занять дає змогу не лише розвивати необхідні фізичні, технічні, тактичні та психологічні якості спортсменів, а й оптимізувати їхню адаптацію до змагальних умов (таблиця 3).

Таблиця 2

Класифікація тренувальних занять за цілеспрямованістю

Тип заняття	Характеристика
Фізичні	Спрямовані на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
Технічні	Удосконалення індивідуальних рухових навичок.
Тактичні	Формування стратегічного мислення й умінь приймати рішення під час змагань.
Змішані	Поєднують елементи фізичної, технічної та тактичної підготовки.
Відновлювальні	Передбачають зниження навантаження для запобігання перенапруженню і травмам.

Сформовано авторами.

Таблиця 3

Методи й підходи до організації тренувальних занять залежно від їх типу

Методи організації	Характеристика
Методи організації навчальних занять	
Методика поетапного навчання	Передбачає поступове опанування технічних і тактичних елементів, починаючи з базових рухів і їх виконання у спрощених умовах і завершуючи їх інтеграцією в змагальні дії.
Використання відеоаналізу	Дає спортсменам змогу оцінювати власні помилки, порівнювати свої дії з еталонними моделями й коригувати технічні недоліки.
Моделювання ігрових ситуацій	Ефективний метод для формування тактичного мислення й адаптації спортсмена до реальних умов змагань.
Методи організації тренувальних занять	
Поступове підвищення навантажень	Базується на принципі прогресивної адаптації організму до все більших фізичних вимог, що сприяє підвищенню витривалості, сили та швидко-но-силових якостей.
Варіативність вправ	Використання різних варіантів виконання технічних і тактичних елементів дає змогу розвивати універсальність і гнучкість спортсменів у змагальних умовах.
Циклічність підготовки	Розподіл тренувального процесу на макро-, мезо- й мікроцикли дає змогу ефективно розподіляти навантаження, запобігаючи перетренованості й забезпечуючи оптимальні умови для суперкомпенсації.
Методи організації навчально-тренувальних занять	
Інтеграція теорії та практики	Сприяє розумінню спортсменами принципів виконання технічних і тактичних дій, що підвищує їх ефективність під час виконання вправ.
Моделювання змагальних умов	Імітація сценаріїв, що можуть виникнути під час реальних змагань, дає змогу спортсменам розвивати здатність швидко приймати рішення й адаптуватися до мінливих умов.
Ігрові методи	Використання ігрових ситуацій сприяє покращенню взаємодії між спортсменами (у командних видах спорту), розвитку тактичного мислення та психологічної стійкості.
Методи організації контрольних занять	
Тестування фізичних якостей	Використання стандартних методик вимірювання витривалості, сили, швидкості, гнучкості й координації для оцінювання рівня фізичної підготовленості спортсменів.
Аналіз технічних і тактичних дій	Застосування відеоаналізу, статистичних даних та експертної оцінки для визначення ефективності виконання рухових навичок і стратегічних рішень під час змагань.
Відеоаналіз помилок	Дає змогу спортсменам і тренерам ретельно розібрати помилки, що виникли в процесі тренування чи змагання, і розробити індивідуальну стратегію їх усунення.

Сформовано авторами.

Навчальні заняття спрямовані на засвоєння нових технічних і тактичних елементів, що формують основу подальшого спортивного розвитку. Застосування цих підходів сприяє швидшому й ефективнішому засвоєнню нових рухових навичок, що підтверджено дослідженнями у сфері спортивної педагогіки.

Тренувальні заняття спрямовані на вдосконалення раніше сформованих навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості й покращення змагальної результативності. Наукові дослідження у сфері спортивної фізіології підтверджують, що правильний підбір тренувальних навантажень у поєднанні з періодизацією значно підвищує спортивні показники та сприяє зниженню ризику травматизму.

Навчально-тренувальні заняття поєднують елементи навчального та тренувального процесу, даючи спортсменам змогу закріплювати засвоєні навички в умовах, наближених до змагальних.

Контрольні заняття спрямовані на оцінювання рівня підготовленості спортсменів і корекцію тренувального процесу відповідно до отриманих результатів. Застосування науково обґрунтованих методів контролю забезпечує об'єктивну оцінку рівня підготовленості спортсменів, що дає змогу ефективно коригувати тренувальний процес і підвищувати його результативність.

Раціональний вибір методів і підходів до організації тренувальних занять є ключовим чинником підвищення їх ефективності. Упровадження

інноваційних технологій, індивідуалізованих програм підготовки й системного контролю дає змогу оптимізувати процес навчання й удосконалення спортсменів. Важливим напрямом подальших досліджень є розроблення адаптивних методик тренувань, що враховують особливості фізіологічного розвитку спортсменів різних вікових груп і спеціалізацій.

Висновки. Тренувальний процес є складною і багаторівневою системою, що базується на науково обґрунтованих принципах розвитку фізичних, технічних, тактичних і психологічних якостей спортсменів. Важливим аспектом ефективної підготовки є чітка класифікація занять і їх відповідність конкретним завданням.

Визначення основних завдань тренувальних занять дає змогу забезпечити цілісний підхід до розвитку спортсменів, поєднуючи фізичне вдосконалення, технічну й тактичну підготовку з психологічною стійкістю й відновленням. Класифікація тренувальних занять за спрямованістю допомагає ефективно розподіляти навантаження, уникати перенавантажень і досягати оптимального результату на кожному етапі підготовки. Розподіл тренувального процесу на навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні та кон-

трольні заняття дає змогу систематично оцінювати рівень підготовленості спортсменів і коригувати тренувальні програми відповідно до їхніх індивідуальних потреб. Оптимальні шляхи вирішення поставлених завдань забезпечують ефективний розвиток спортсменів, використовуючи сучасні методики навчання, аналітичні підходи до контролю результатів та адаптивні форми тренувань.

Таким чином, успіх у спортивній підготовці залежить від раціонального планування тренувального процесу, чіткої структури занять і використання прогресивних методів навчання. Поєднання традиційних підходів із сучасними технологіями дає змогу підвищити рівень майстерності спортсменів і забезпечити їхню конкурентоспроможність у змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення питання підвищення ефективності фізичного вдосконалення юних спортсменів засобами індивідуалізованих тренувальних методик, інноваційних технологій у спортивній підготовці, адаптивних програм навантаження, а також психофізіологічних підходів до розвитку витривалості, координації та швидкісно-силових якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : методичні рекомендації для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк, 2018. 59 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20009/1/teoriia_sportu.pdf.
2. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / А.О. Бурла, О.М. Бурла, Н.Б. Скачедуб, В.І. Гончаренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчальний-посібник.pdf>.
3. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки : навчальний посібник. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34475/1/посіб_ОТМСТ.pdf.
4. Костюкевич В. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 432 с.
5. Пітин М.П. Організаційно методологічні основи теоретичної підготовки у спорті : автореферат. Львів, 2015. 38 с.
6. Мунтян В.С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. С. 9–15. URL: <https://C:/Users/user/Downloads/224308-Текст%20статті-508529-1-10-20210202.pdf>.
7. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 1. С. 322–327. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ddbd9d80-b645-4b5c-bc3d-7575a5e770e1/content>.
8. Долинний Ю.О. Загальна теорія підготовки спортсменів : навчально-методичний комплекс / Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ, 2020. 132 с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/НМКД_«Загальна_теорія_підгот_спортсм_».pdf.
9. Гейтенко В.В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту : навчально-методичний комплекс / Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ, 2020. 265 с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/НМКД_«Теорія_і_методика_дитячо_юнацького_спорту_».pdf.

10. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2014. 233 с. URL: [https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/2044/Текст%20посіб%20ПС\(укр.язык\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/2044/Текст%20посіб%20ПС(укр.язык).pdf?sequence=1&isAllowed=y).
11. Шинкарьов С.І., Шинкарьова О.Д., Полулященко Т.Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference.* Myśl Naukowa, Poland, Warsaw, 2023. P. 85–89. URL: <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland 060623-1.pdf>.
12. Шинкарьова О.Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : матер. II Міжнародної науково-практичної конференції / Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород, 2023. С. 185–188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>.
13. Шинкарьов С.І., Шинкарьова О.Д., Брусак О.М. Формування професійної майстерності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки».* 2024. № 4 (363). С. 34–40. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40). URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/47>.
14. Шинкарьов С.І. Професійний спорт – спорт вищих досягнень. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку* : тези доповідей V Регіональної студентської науково-практичної інтернет-конференції (7 травня 2024 р.) / гол. ред. О.Д. Шинкарьова. Полтава-Лубни : Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту ; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 100–102. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340>.
15. Swan Justin. Training load and athlete well-being in university female hockey players during a congested tournament. Diss., University of Pretoria, 2020. 92 s. URL: <http://hdl.handle.net/2263/78624>.

REFERENCES

1. Mudryk Zh.S., Dobrynskyi V.S., Dedeliuk N.A. (2018). *Metodychni rekomendatsii z kursu «Teoriia sportu» dlia studentiv fakultetiv fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia* [Methodological recommendations for the course «Theory of Sports» for students of the faculties of physical education, sports and health]. Luts'k. 59 s. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20009/1/teoriia_sportu.pdf.
2. Burla A.O., Burla O.M., Skachdub N.B., Honcharenko V.I. (2017). *Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv* [General theory of athlete training]. Navch.-metod. posib. dlia studentiv haluzi znan 0102 «Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny». Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2-e vyd., vypr. i dop. 184 s. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Бурла-А.О.-Загальна-фізична-підготовка-спортсменів-навчальний-посібник.pdf>.
3. Kutek T.B., Vovchenko I.I. (2022). *Osnovy teorii i metodyky sportyvnoi pidhotovky* [Fundamentals of the theory and methodology of sports training]. Navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka, 108 s. URL: http://eprints.zu.edu.ua/34475/1/посіб_OTMCT.pdf.
4. Kostiukovich V. (2014). *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovnykh vydiv sportu)* [Theory and methodology of sports training (using the example of team sports)]. Navch. posib. Vinnytsia Planer, 432 s.
5. Pityn M.P. (2015). *Orhanizatsiino metodolohichni osnovy teoretychnoi pidhotovky u sporti* [Organizational and methodological foundations of theoretical training in sports]. Avtoreferat. Lviv. 38 s.
6. Muntian V.S. (2021). *Pytannia optymizatsii trenuvalnoho protsesu sportsmeniv-yedynobortsiv shliakhom indyvidualizatsii yikh psykholohichnoi pidhotovky* [The issue of optimizing the training process of martial artists by individualizing their psychological training]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnobarstv u zakladyakh vyshchoi osvity.* S. 9–15. URL: <https://C:/Users/user/Downloads/224308-Текст%20статті-508529-1-10-20210202.pdf>.
7. Tovstonoh O.F. (2010). *Indyvidualizatsiia pidhotovky sportsmeniv yak osnova dosiahnennia vysokoho sportyvnoho rezultatu* [Individualization of athletes' training as the basis for achieving high sports results]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy.* T. 1. S. 322–327. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ddbd9d80-b645-4b5c-bc3d-7575a5e770e1/content>.
8. Dolynnyi Yu.O. (2020). *Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv* [General theory of athlete training]. Navchalno-metodychnyi kompleks. Donbaska derzhavna mashynobudivna akademiia. Kramatorsk, 132 s. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/HMKD_«Загальна_теорія_підгот_спортсм_».pdf.

9. Heitenko V.V. (2020). Teoriia i metodyka dytiacho-yunatskoho sportu [Theory and methodology of children's and youth sports]. Navchalno-metodychnyi kompleks. Donbaska derzhavna mashynobudivna akademiia. Kramatorsk, 265 s. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/HMKD_«Теорія_і_методика_дитячо_юнацького_спорту».pdf.
10. Hryn O.R. (2014). Psykholohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological support and training support for qualified athletes]. Navchalnyi posibnyk. K.: Olimpiiska literatura, 233 s. URL: [https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787_8787/2044/Текст%20пособ%20ПС\(укр.язык\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787_8787/2044/Текст%20пособ%20ПС(укр.язык).pdf?sequence=1&isAllowed=y).
11. Shynkarov S.I., Shynkarova O.D., Poluliaschenko T.L. (2023). Osnovni napriamky vdoskonalennia systemy sportyvnoho trenuvannia [Main directions of improving the sports training system]. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. Pp. 85–89. URL: https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland_060623-1.pdf.
12. Shynkarova O.D. (2023). Spetsialni pryntsypy v systemi pidhotovky sportsmeniv [Special principles in the athlete training system]. Mater. II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «*Nauka i osvita v hlobalnomu ta natsionalnomu vymirakh: vyklyky, zahrozy, perspektyvy rozvytku*». Luhanskyi nats. un-t im. Tarasa Shevchenka. Poltava, S. 185–188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>.
13. Shynkarov S.I., Shynkarova O.D., Brusak O.M. (2024). Formuvannia profesiinoi maisternosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Formation of professional skills of future physical education and sports specialists]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky*. № 4 (363), S. 34–40. Vydavnychiy dim «Helvetyka». DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-34-40](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-34-40). URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/47>.
14. Shynkarov S.I. (2024). Profesiinyi sport – sport vyshcheykh dosiahnen [Professional sports are sports of the highest achievements]. *Fizychna kultura i sport: suchasni aspekty ta tendentsii rozvytku: tezy dopovidei V Rehionalnoi studentskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (7 travnia 2024 r.): hol. red. Shynkarova O. D.* Poltava-Lubny: navchalno-naukovyi instytut okhorony zdorovia i sportu. DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka». S. 100–102. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10340>.
15. Swan Justin. (2020). Training load and athlete well-being in university female hockey players during a congested tournament. Diss., University of Pretoria. 92 s. URL: <http://hdl.handle.net/2263/78624>.