pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury. No. 2 (201). Pp. 205-208. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).38 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 11.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 13.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).23

Савчук С. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк,
https://orcid.org/0000-0003-4398-7282;
Захожа Н. Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк,
https://orcid.org/0000-0002-1095-5738;
Валькевич О.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-1229-5056;
Черкашин Р.Є.
кандидат педагогічних наук, доцент
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-4334-7448

ВПЛИВ МІОФАСЦІАЛЬНОГО МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ Й ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ

У статті розглянуто особливості застосування міофасціального масажу як ефективного засобу відновлення легкоатлетів-спринтерів з метою підвищення їхньої фізичної працездатності; обґрунтовано актуальність його використання у системі спортивної підготовки спортсменів, діяльність яких пов'язана з високими швидкісно-силовими навантаженнями та значним напруженням м'язово-фасціального апарату. Проаналізовано вплив міофасціального масажу на функціональний стан м'язів нижніх кінцівок, спини та верхнього плечового пояса, а також на процеси відновлення після інтенсивних тренувальних навантажень. Визначено основні прийоми міофасціального впливу та особливості їх використання у підготовчому, змагальному й перехідному періодах тренувального процесу. Результати дослідження засвідчили позитивну динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів високої кваліфікації, покращення їхніх швидкісних характеристик, зменшення м'язової втоми та прискорення процесів відновлення. Встановлено, що систематичне застосування міофасціального масажу сприяє нормалізації м'язового тонусу, покращенню еластичності фасціальних структур, підвищенню координації рухів і зниженню ризику травматизму. Доведено доцільність включення міофасціального масажу до системи підготовки легкоатлетів-спринтерів як ефективного засобу активного відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Ключові слова: *міофасціальний масаж, легкоатлети-спринтери, засоби відновлення*.

Savchuk S.I., Zakhozha N.Ya., Valkevych O.V., Cherkashin R.E. The influence of myofascial massage on the recovery and performance of sprinter athletes. *The article examines the features of the use of myofascial massage as an effective means of recovery for sprinters in order to increase their physical performance. The relevance of the use of myofascial massage in the system of sports training of athletes whose activities are associated with high speed and power loads and significant tension of the muscular-fascial apparatus is substantiated. The effect of myofascial massage on the functional state of the muscles of the lower extremities, back and upper shoulder girdle, as well as on the recovery processes after intensive training loads, is analyzed. The main techniques of myofascial influence and the features of their use in the preparatory, competitive and transitional periods of the training process are determined. Highly qualified sprinters took part in the study. To assess the effectiveness of the method, control exercises, running and jumping tests, as well as an analysis of the athletes' subjective sensations were used. The results of the study showed positive dynamics of indicators of special physical fitness, improvement of speed characteristics, reduction of muscle fatigue and acceleration of recovery processes. It was established that the systematic use of myofascial massage contributes to the normalization of muscle tone, improvement of elasticity of fascial structures, increase of coordination of movements and reduction of risk of injuries. The feasibility of including myofascial massage in the training system of sprinters as an effective means of active recovery and increase of sports performance has been proven.*

Keywords: *myofascial massage, sprinters, recovery tools.*

Постановка проблеми. Легка атлетика є одним із найпоширеніших і водночас найбільш енерговитратних видів спорту, що охоплює бігові дисципліни, стрибки, метання та багатоборства. Високий рівень фізичних навантажень у цих видах діяльності потребує не лише належної фізичної підготовленості спортсменів, а й ефективної системи відновлення організму після тренувальної та змагальної діяльності. Особливо це стосується спринтерського бігу, де навантаження характеризується максимальною інтенсивністю, високою швидкістю виконання рухів та значною напругою м'язово-фасціального апарату.

Одним із важливих засобів оптимізації тренувального процесу та підтримання високої спортивної працездатності є масаж. У практиці підготовки легкоатлетів його застосовують для прискорення відновлення після фізичних навантажень, профілактики травм, підготовки м'язів до старту та усунення функціональних порушень опорно-рухового апарату. Однак сучасний спорт вимагає пошуку нових і більш ефективних методів відновлення, які б відповідали зростаючим обсягам та інтенсивності тренувальної роботи [3; 5; 9].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває використання міофасціального масажу. Цей метод спрямований на усунення фасціальних обмежень, зниження м'язового перенапруження та покращення функціонального стану тканин. У спринтерів, які регулярно виконують вибухові прискорення, старти та швидкісно-силові вправи, часто виникають локальні ділянки підвищеного м'язового тонусу, що негативно впливають на рухливість, координацію та швидкість відновлення. Саме тому впровадження міофасціального масажу в систему спортивної підготовки легкоатлетів-спринтерів є перспективним напрямом підвищення їхньої працездатності та профілактики перевтоми.

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про значну увагу дослідників до проблеми відновлення спортсменів після інтенсивних фізичних навантажень. Більшість авторів [2; 4] наголошують, що масаж є одним із найефективніших засобів відновлення у спорті, оскільки сприяє покращенню кровообігу, нормалізації нервово-м'язового тонусу та прискоренню обмінних процесів у тканинах.

Сучасні дослідження [1; 6] доводять важливу роль фасціальної системи у передачі м'язових зусиль, забезпеченні координації рухів та стабілізації опорно-рухового апарату. Порушення еластичності фасцій та поява тригерних зон можуть призводити до обмеження рухливості, зниження швидкісних показників і виникнення больових відчуттів.

Науковці [7; 8] зазначають, що міофасціальний масаж сприяє відновленню ковзання фаціальних структур, покращує мікроциркуляцію крові та лімфи, зменшує прояви м'язової втоми та прискорює процеси регенерації після тренувальних навантажень. Крім того, цей метод позитивно впливає на психоемоційний стан спортсменів, знижуючи рівень нервового напруження та сприяючи кращій адаптації організму до фізичних навантажень.

Попри наявність значної кількості досліджень, питання застосування міофасціального масажу саме у підготовці легкоатлетів-спринтерів залишається недостатньо висвітленим. Потребують подальшого вивчення особливості його використання у різні періоди тренувального процесу, а також вплив на показники фізичної працездатності спортсменів.

Мета статті – обґрунтувати доцільність застосування міофасціального масажу як засобу відновлення фізичної працездатності легкоатлетів-спринтерів та визначити його вплив на функціональний стан м'язів нижніх кінцівок, спини й верхнього плечового пояса під час спортивного тренування.

Результати дослідження. Основне навантаження під час бігу на короткі дистанції припадає на м'язи задньої поверхні стегна, сідничні та литкові м'язи, які забезпечують вибухове зусилля у фазі відштовхування. Водночас значну роль відіграють м'язи кора та плечового пояса, що стабілізують положення тулуба і підтримують раціональну техніку бігу. Інтенсивна робота цих м'язових груп призводить до накопичення м'язової втоми, появи фасціальних ущільнень і зниження еластичності тканин. Тому в підготовчому періоді легкоатлетів-спринтерів міофасціальний масаж застосовують з метою профілактики перенапруження та підвищення еластичності тканин. У змагальному періоді – для прискорення відновлення між стартами, зменшення м'язового болю та підтримання оптимального функціонального стану спортсмена. У перехідному періоді цей метод сприяє загальному розслабленню організму, нормалізації м'язового тонусу та покращенню адаптаційних можливостей спортсменів.

Зважаючи на анатомо-функціональні особливості нижньої кінцівки, яка складається зі стегна, гомілки та стопи, а також враховуючи важливу роль фасціальних ланцюгів – поверхневої задньої та спіральної ліній – особливої актуальності набуває цілеспрямований вплив на м'язово-фасціальні структури з метою прискорення процесів відновлення фізичної працездатності спортсменів. У зв'язку з цим у навчально-тренувальному процесі легкоатлетів-спринтерів ми використовували міофасціальний масаж, який сприяє зменшенню м'язового напруження, покращенню крово- та лімфообігу, нормалізації ковзання фасцій і зниженню больових відчуттів після інтенсивних фізичних навантажень. Як засоби міофасціального впливу застосовували ролери різної щільності, масажні м'ячі та ручні прийоми міофасціального масажу, спрямовані на опрацювання м'язів стопи, литкових м'язів, задньої та передньої поверхонь стегна.

Дослідження проводилося упродовж мезоциклу підготовчого та змагального періодів за участю легкоатлетів-спринтерів високої кваліфікації (2 майстри спорту та 3 кандидати в майстри спорту). Міофасціальний масаж застосовувався відповідно до функціонального стану та самопочуття спортсменів між серіями прискорень, після виконання швидкісно-силових вправ значного обсягу, а також наприкінці тренувального заняття. Тривалість процедури визначали індивідуально: у процесі тренування вона становила в середньому 2-4 хв., а після завершення – 8-10 хв. Результати контрольних вправ на початку експерименту засвідчили достатньо високий рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості спринтерів на початку експерименту

Спортсмени	Біг 30 м із ходу	Біг 60 м	Стрибок у довжину з місця	Потрійний стрибок
Дударчук Олег	3,35 с	7,0 с	2,95 м	7,65 м
Козак Павло	3,30 с	6,98 с	2,83 м	7,77 м
Кубах Давид	3,34 с	7,05 с	2,72 м	7,43 м
Каленик Дмитро	3,37 с	7,08 с	2,70 м	7,38 м
Приймак Владислав	3,35 с	7,12 с	2,75 м	7,32 м

Показники бігу на 30 м із ходу коливалися в межах 3,30-3,37 с, бігу на 60 м – 6,98-7,12 с. У стрибкових тестах результати в стрибку у довжину з місця становили 2,70-2,95 м, а в потрійному стрибку – 7,32-7,77 м. У тестах на 100 і 200 м спортсмени продемонстрували результати, характерні для кваліфікованих спринтерів (табл. 2).

Таблиця 2

Результати бігових тестів на початку експерименту

Спортсмени	Біг 100 м	Біг 200 м
Дударчук Олег	11,0 с	22,2 м
Козак Павло	11,05 с	22,1 м
Кубах Давид	11,35 с	22,8 м
Каленик Дмитро	11,28 с	22,7 м
Приймак Владислав	11,30 с	22,65 м

Ефективність застосування міофасціального масажу оцінювали за показниками техніки бігу, стабільністю підтримання швидкості на окремих відрізках дистанції, результатами спеціальних контрольних вправ та суб'єктивними відчуттями спортсменів.

Аналіз результатів, отриманих наприкінці експерименту, свідчить про позитивну динамку показників спеціальної фізичної підготовленості у спортсменів-спринтерів. У більшості учасників дослідження покращилися результати бігу на 30 м із ходу та 60 м, що вказує на підвищення швидкісних можливостей і вдосконалення стартового розгону. Також спостерігалося зростання показників у стрибкових тестах, які характеризують рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменів (табл. 3).

Таблиця 3

Показники спеціальної фізичної підготовленості спринтерів у кінці експерименту

Спортсмени	Біг 30 м з ходу	Біг 60 м	Стрибок у довжину з місця	Потрійний стрибок
Дударчук Олег	3,28 с	6,8 с	3,0 м	7,90 м
Козак Павло	3,27 с	6,78 с	2,92 м	7,86 м
Кубах Давид	3,30 с	7,0 с	2,78 м	7,54 м
Каленик Дмитро	3,32 с	6,98 с	2,78 м	7,48 м
Приймак Владислав	3,3 с	7,01 с	2,81 м	7,43 м

Спортсмени відзначали покращення загального самопочуття, зменшення скутості у м'язах нижніх кінцівок, появу відчуття «легкості» під час бігу та швидше відновлення між серіями прискорень. Порівняно з початковими даними, результати бігу на 100 та 200 м також покращилися (табл. 4). Це може свідчити про підвищення ефективності роботи м'язово-фасціального апарату, покращення координації рухів та прискорення відновлювальних процесів після тренувальних навантажень. Особливо помітними були зміни у спортсменів, які систематично застосовували міофасціальний масаж після швидкісно-силових тренувань та в періоди підвищених навантажень.

Таблиця 4

Результати бігу на 100, 200 м у кінці експерименту

Спортсмени	Біг 100 м	Біг 200 м
Дударчук Олег	10,8 с	21,9 м
Козак Павло	10,8 с	22,0 м
Кубах Давид	11,20 с	22,5 м
Каленик Дмитро	11,1 с	22,6 м
Приймак Владислав	11,20 с	22,55 м

Отримані результати дають підстави стверджувати, що використання міофасціального масажу позитивно впливає на функціональний стан спортсменів і сприяє підвищенню рівня їхньої спортивної працездатності. Завдяки покращенню властивості м'язового тонусу та зменшенню проявів локальної втоми спортсмени краще зберігали техніку бігу та швидкісні характеристики упродовж тренувального процесу.

Висновки. Застосування міофасціального масажу в навчально-тренувальному процесі легкоатлетів-спринтерів є ефективним засобом активного відновлення, який сприяє підвищенню працездатності, зменшенню ризику травматизму та покращенню спортивних результатів. Цілеспрямований вплив на м'язово-фасціальний апарат нижніх кінцівок дає можливість оптимізувати функціональний стан спортсменів, прискорити процеси відновлення після інтенсивних навантажень і підвищити якість виконання технічних елементів спринтерського бігу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення особливостей застосування міофасціального масажу у спортсменів різної спеціалізації, а також на визначення його ефективності в поєднанні з іншими засобами відновлення в системі підготовки легкоатлетів.

Література

1. Вакуленко Л. О., Вакуленко Д. В. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії: навч. посібник Тернопіль: ТНМУ, 2023. 343 с.

2. Валькевич О. В., Савчук С. І., Черкашин Р. Є., Захожа Н. Я., Малімон О. О. Застосування масажу для легкоатлетів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. № 11. С.22-25. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).04

3. Дмитрук В.С., Яковів В.І., Валькевич О.В., Захожа Н.Я., Савчук С.І., Мельник С.А. Особливості робочої програми з навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. № 4. С.56-60. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).11

4. Захожа Н. Я., Касарда О. З., Захожий В. В., Савчук С. І. Вплив масажу на фізіологічні процеси в організмі людини та специфіка його застосування у спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. № 9. С.109-112. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21

5. Захожа Н.Я., Савчук С.І., Захожий В.В., Мацкевич Н.М., Добринський В.С. Спеціальна фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти з бігу на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві :* зб. наук. пр. Волинськ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2020. № 4 (52). С. 60-66. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-60-66

6. Савчук С. І., Захожа Н. Я., Малімон О. О., Богдан М. В. Методологія викладання освітнього компоненту «Основи масажу» на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. № 2. С.174-177. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).31

7. Сітовський А. М. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч. посібник. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 183 с.

8. Степаненко О. С., Ольховик А.В., Король С.А., Воропаєв Д.С. Реабілітаційний масаж : конспект лекцій. Суми: СДУ, 2021. 152 с.

9. Черкашин Р., Валькевич О., Добринський В., Яковій В. Визначення рівня фізичної підготовленості у швидкісно-силових видах легкої атлетики за допомогою тестувальних вправ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* Зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С.140-143. DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).30

References

1. Vakulenko, L. O., Vakulenko, D. V. (2023). Likuvalno-reabilitatsiinyi masazh u pediatrii [Therapeutic and rehabilitation massage in pediatrics]: navch. posibnyk Ternopil: TNMU. 343 s. [in Ukrainian].

2. Valkevych, O. V., Savchuk, S. I., Cherkashyn, R. Ye., Zakhozha, N. Ya., Malimon, O. O. (2025). Zastosuvannia masazhu dlia lehkoatletiv [The use of massage for athletes]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. № 11. S.22-25. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).04 [in Ukrainian].

3. Dmytruk, V. S., Yakoviv, V. I., Valkevych, O. V., Zakhozha, N. Ya., Savchuk, S. I., Melnyk, S. A. (2024). Osoblyvosti robochoi prohramy z navchalnoi dystsypliny «Lehka atletyka z metodykoiu navchannia» [Features of the work program for the academic discipline "Athletics with teaching methods"]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. № 4. S.56-60. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).11 [in Ukrainian].

4. Zakhozha, N. Ya., Kasarda, O. Z., Zakhozhyi, V. V., Savchuk, S. I. (2025). Vplyv masazhu na fiziolohichni protsesy v orhanizmi liudyny ta spetsyfika yoho zastosuvannia u sporti [The influence of massage on physiological processes in the human body and the specifics of its application in sports]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv: Vyd-vo

UDU imeni Mykhaila Drahomanova. № 9. S.109-112. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21 [in Ukrainian].

5. Zakhozha, N. Ya., Savchuk, S. I., Zakhozhyi, V. V., Matskevych, N. M., Dobrynskyi, V. S. (2020). Spetsialna fizychna pidhotovka sportsmenok zakladiv vyshchoi osvity z bihu na korotki dystantsii [Special physical training of female athletes from higher education institutions in short-distance running]. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volynsk. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky / uklad. A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. Lutsk : Volynsk. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. № 4 (52). S. 60-66. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-60-66 [in Ukrainian].

6. Savchuk, S. I., Zakhozha, N. Ya., Malimon, O. O., Bohdan, M. V. (2026). Metodolohiia vykladannia osvitnoho komponentu «Osnovy masazhu» na fakulteti fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia [Methodology of teaching the educational component "Basics of Massage" at the Faculty of Physical Education, Sports and Health]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova. № 2. S.174-177. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).31 [in Ukrainian].

7. Sitovskyi, A. M. (2022). Fizychna terapiia pry porushenni diialnosti oporno-rukhovoho aparatu [Physical therapy for musculoskeletal disorders]: navch. posibnyk. Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky. 183 s. [in Ukrainian].

8. Stepanenko, O. S., Olkhovyk, A. V., Korol, S. A., Voropaiev, D. S. (2021). Reabilitatsiinyi masazh [Rehabilitation massage]: konspekt lektsii. Sumy: SDU. 152 s. [in Ukrainian].

9. Cherkashyn, R., Valkevych, O., Dobrynskyi, V., Yakovii, V. (2022). Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti u shvydkisno-sylovykh vydakh lehkoi atletyky za dopomohoiu testuvalnykh vprav [Determining the level of physical fitness in speed and power sports of athletics using test exercises]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): Zb. nauk. prats. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 2 (146). S.140-143. DOI https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).30 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції / Received 08.05.2026
Прийнята до друку / Accepted 19.06.2026
Опубліковано / Published 03.07.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.06(206).24

Савчук С.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-0422-8582
Бакіко І.В.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0002-8835-8781
Файдевич В.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0001-8432-3074
Хомич А.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
https://orcid.org/0000-0003-1615-770X

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ПРОВЕДЕННЯ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧНОЇ ОБРОБКИ У СПОРТИВНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Анотація. *Методичний підхід до проведення математико-статистичної обробки у спортивних дослідженнях передбачає системне застосування кількісних методів аналізу, що забезпечують об'єктивність інтерпретації експериментальних даних. Важливим аспектом є правильний вибір статистичних методів відповідно до мети дослідження, характеру вибірки та типу отриманих показників. Це дозволяє підвищити точність оцінювання змін, що відбуваються у процесі спортивної підготовки, а також визначити закономірності розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму спортсменів.*

Актуальність даної теми зумовлена також зростанням обсягів емпіричних даних у спортивній практиці, що потребує їх ефективної обробки та інтерпретації. Використання сучасних статистичних методів сприяє вдосконаленню науково-методичного забезпечення спорту, оптимізації тренувального процесу та підвищенню рівня спортивних досягнень. Отже, формування чіткого методичного підходу до математико-статистичної обробки є необхідною умовою розвитку якісних наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: *методичний підхід, математико-статистична обробка, спортивні дослідження, дослідник, експеримент.*