1. Montagne G., Mascret N., Bossard M. et al. (2024) An interdisciplinary framework to optimize the anticipation skills of high-level athletes using virtual reality. Front. Sports Act. V. 6. URL: https://doi.org/10.3389/ fspor.2024.1324016

2. Song Wei, Kuili Wang, Xiangliang Li. (2022) Design and implementation of college sports training system based on artificial intelligence. LInt J System AssurEngManag. No. 13. Vol. 3. P. 971–977. URL: https://doi.org/10.1007/ s13198-021-01149-0 [in English]

3. Rajšp Alen, Fisterjr. Iztok. (2020) A Systematic Literature Review of Intelligent. Data Analysis Methods for Smart Sport Training. Applied Sciences. No. 10. P. 3013. DOI: 10.3390/app10093013. [in English]

4. Willwacher S. (2028) Sports equipment: how the transformation from passive to digital systems opens new doors and puts new demands on sports biomechanists. ISBS Proceedings Archive. Vol. 36. No. 1. P. 1060. [in English]

5. Baca A., Kornfeind P. (2012) Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. Human movement science. Vol. 31. No. 2.P. 295–302.

6. Ghounane N. (2020) Moodle or Social Networks: What Alternative Refuge is Appropriate to Algerian EFL Students to Learn during COVID-19 Pandemic. Arab World English Journal (AWEJ). V. 11 (3). [in English]

7. Global Education. Innovation, Investment & Technology. HolonIQ. URL: MetaEdu-Summit_2020_HolonIQ.pdf. URL:https://www.metaedu.org.tw/wp-content/uploads/2020/11/ Meta Edu -Summit_2020_HolonIQ.pdf [in English]

8. Appelbaum L. G., Erickson G. (2018) Sports vision training: a review of the state-of-the-art in digital training techniques. Int Rev Sport Exerc Psychol. Vol. 11. URL: https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1266376 [in English]

9. Faure C., Limballe A., Bideau B., Kulpa R. (2020) Virtual reality to assess and train team ball sports performance: a scoping review. Journal of Sports Sciences. Vol. 38. URL: https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689807

10. Michalski S. C., Szpak A., Loetscher T. (2019) Using Virtual Environments to Improve Real-World Motor Skills in Sports: A Systematic Review. Front. Psychol. Vol. 10. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02159

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).09
УДК: 796.01:159.947.5

Головченко М. В.
https://orcid.org/0009-0002-5427-0885
аспірант спеціальності «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Київ, Україна

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У статті здійснено комплексний аналіз проблеми підвищення мотивації спортсменів у контексті оптимізації тренувального процесу. Автори підкреслюють ключову роль мотивації у досягненні спортивних результатів, наголошуючи на її змінності під впливом як зовнішніх факторів (наприклад, середовище тренувань, вплив тренера, соціальна підтримка), так і внутрішніх (особистісні установки, емоційний стан, рівень стресу). У статті акцентується увага на значенні адаптації тренувальних програм до індивідуальних потреб спортсменів, що дозволяє забезпечити баланс між фізичними навантаженнями, психологічною підтримкою та мотиваційними стимулами. Дослідження демонструє, що персоналізовані програми, побудовані з урахуванням специфічних особливостей спортсменів, здатні суттєво впливати на їхній рівень зацікавленості у тренувальному процесі, підвищувати самодисципліну, створювати передумови для досягнення довгострокових цілей та запобігати емоційному вигоранню. Особливу увагу приділено ролі тренера, який виступає як мотиватор і стратег у побудові ефективного тренувального процесу. Висновки статті вказують на необхідність інтеграції психологічних досліджень у практичну підготовку спортсменів. Автори пропонують практичні рекомендації для тренерів, які допоможуть формувати мотиваційні стратегії, підвищувати ефективність тренувань і досягати стабільно високих спортивних результатів. Мотивація та дисципліна є важливими психологічними аспектами, які впливають на оптимізацію тренувального процесу спортсменів. Мотивація не гарантує результату, оскільки вона залежить від натхнення, настрою та емоцій, але вона є потужним стимулом для розробки тактик і стратегій, удосконалення тренувань і визначення стартової точки, що допомагає зосередитися на досягненні мети.

Ключові слова: *мотивація спортсменів, психологічні фактори, персоналізовані програми тренувань, засоби «Фітнес-мікс».*

Holovchenko M. V. Enhancing athletes' motivation through optimization of the training process. *The article presents a comprehensive analysis of the issue of enhancing athletes' motivation in the context of optimizing the training process. The authors emphasize the key role of motivation in achieving athletic performance, highlighting its variability under the influence of both external factors (e.g., training environment, coach's influence, social support) and internal ones (personal attitudes, emotional state, stress levels). The article focuses on the importance of adapting training programs to the individual needs of athletes, ensuring a balance between physical workloads, psychological support, and motivational incentives. The study demonstrates that personalized programs designed with consideration for athletes' specific characteristics can significantly influence their level of engagement in the training process, enhance self-discipline, create prerequisites for achieving long-term goals, and prevent emotional burnout. Special attention is given to the coach's role as both a motivator and strategist in constructing an effective training process. The article's conclusions point to the necessity of integrating psychological research into the practical training of athletes. The authors provide practical recommendations for coaches to help develop motivational strategies, improve training efficiency, and achieve consistently high athletic results. Motivation and discipline are important psychological aspects that influence the*

optimization of athletes' training processes. Motivation does not guarantee results, as it depends on inspiration, mood, and emotions, but it serves as a powerful drive for developing tactics and strategies, improving training, and determining the starting point, which helps focus on achieving the goal.

Keywords: *athletes' motivation, psychological factors, personalized training programs, «Fitness Mix» techniques.*

Проблематика теми дослідження. Спорт-один із найважливіших ресурсів енергії у людей. Серед безмежної кількості шкідливої їжі, стресу, малорухливої роботи та ери гаджетів саме через спорт люди можуть закрити ці «прогалини». І саме через спорт проявляється сила волі, дисципліна і самомотивація, які є необхідним ключем успіху. Серед причин, чому більшість студентів не практикують регулярні фізичні навантаження є недостатність мотивації [1]. Велика частина підлітків обирають віртуальність та інтернет-розваги замість розвитку у різних видах спорту. Також у спортсменів через відсутність мотивації якість тренувань знижується, що веде до погіршення результатів [2].

В сучасному спорті важливу роль відіграє не лише фізична підготовка, але й ефективність тренувань, спрямованих на підвищення мотивації спортсменів. Розробка стратегії та індивідуальний підхід сприяють високим результатам. І саме аналіз статистики та вивчення оптимальних стратегій тренувань надає нові можливості для розробки ефективних підходів, спрямованих на підвищення мотивації спортсменів. Тому вивчення ефективності оптимізації тренувань та їхнього впливу на психомоторний розвиток становить ключовий аспект дослідження.

Мета: визначити способи оптимізації тренувань задля підвищення мотивації спортсменів. Для досягнення зазначеної мети необхідно виконати наступні **задачі:** вивчення психологічних аспектів, які впливають на мотивацію спортсменів під час тренувань; розробка ефективних стратегій тренувань для збільшення інтересу та заохочення спортсменів; створення індивідуалізованих підходів до тренувального процесу з метою підвищення загальної мотивації спортсменів.

Аналіз літературних джерел. Дослідження спорту сьогодні є однією з найважливіших тем. Він включає в себе сфери здоров'я, бізнесу, культури тощо. І зараз постійно працюють над тим як оптимізувати тренування і підвищити мотивацію спортсменів. Зокрема викладачі кафедри легкої атлетики Львівського державного інституту фізичної культури підкреслили у своєму дослідженні, що для підвищення рівня компетенції спортсменів у легкій атлетиці необхідне розширення наукового впливу, що спрямований на їхній розвиток технічних навичок. Тому вони вирішили провести низку експериментів з глибоким дослідженням кожного етапу і варіацією спроб з порівнянням моделей у бігові на короткі дистанції, бар'єрному бігові тощо. Також вони зазначили, що саме завдяки точній підготовці і правильній оптимізації бажання розвиватися і досягати у спортсменів зростає [3].

Також група вчених: Л'ю Харді, Грехем Джонс та Деніел Гулд досліджуючи психологічну підготовленість спортсменів найвищого рівня, розглянули сім аспектів: базові психологічні навички, самовпевненість, мотивація, збудження та активізація, стрес та хвилювання, концентрація, спроможність долати труднощі. На основі свого дослідження вони розробили модель психологічної підготовки, включаючи рекомендації тренерам та фахівцям з психології спорту розглядати індивідуальні потреби та мотиваційні фактори кожного спортсмена. Це, за їх словами, означає, що оптимізація тренувань для підвищення мотивації спортсменів передбачає створення індивідуальних підходів до тренувань, які враховують особисті цілі, цінності та потреби кожного спортсмена [4].

Психологічні фактори важливі у кожній сфері життя, включаючи спорт, де різні чинники впливають на стан спортсмена. Мотивація сама по собі являє одну із найбільш впливових аспектів, яка виникає у спортсмена часто під час крайніх ситуацій як перемога, або ж, програш. Вона включає імпульсивне бажання змінити щось, як от почати більше тренуватися, досягти певних результатів, чи повністю змінити тактику дій. Мотивація є дійсно гарним поштовхом до досягнень, але сама по собі – це лише імпульсивне відчуття і миттєва сила волі, яка не буде тримати в формі довгий проміжок часу.

Зовсім інше поняття з психологічної точки зору у сфері спорту є дисципліна, яка, частково, синонімічна мотивації, але являє собою інший підхід. Кажуть, що саме дисципліна – це найвищий прояв любові до себе, адже замість того, щоб обирати те, що хочеш прямо зараз, як-от перемога, фізичні якості, обираєш те, чого хочеш найбільше – шлях спортсмена – чемпіона. Дисципліна являє собою чітку ціль і шлях до неї, та складається з шляху труднощів і падінь, які не впливають на завершальний етап, але створюють особливі умови для розвитку [5].

Загалом, мотивація, і дисципліна є важливими психологічними аспектами, які впливають на оптимізацію спортсменів під час тренувань. Мотивація не є гарантом результату, бо базується на натхненні, настрою та емоціях, але є гарним поштовхом до початку розробки тактик і стратегій, удосконалення тренувань, та стартової точки і являє собою погляд на результат. Дисципліна – це болючий процес і відсутність бажання, але фундаментальний спосіб досягнення бажаного і являє собою погляд на весь процес. Отже, проаналізувавши вище розібрані чинники, можна сказати, що всі вони важливі для оптимізації тренувань і потребують правильного використання та вивчення задля кращого результату.

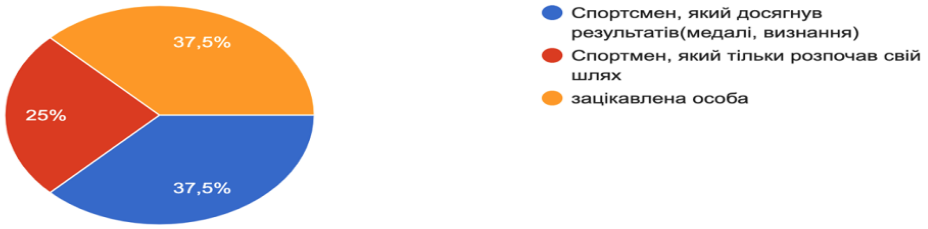
У сучасному світі спорт є не лише засобом підтримки здоров'я, але й важливим аспектом соціального життя, де високий рівень інтересу та мотивації грають ключову роль у досягненні високих результатів. Розробка ефективних стратегій тренувань для збільшення зацікавленості спортсменів є доволі складним і важливим завданням для тренерів, адже окрім передання інформації і навичок має бути безпосередня взаємодія і зацікавленість в людині.

З цього і визначається перше завдання - індивідуальний підхід, те, без чого не можуть бути успішні тренування. Розуміння його потреб, мети та амбіцій дозволяє створити програму, яка враховує його інтереси та мотивацію, яка буде давати стимул рухатися далі. Наприклад, для одного спортсмена може бути важливим вдосконалення технічних навичок, тоді як іншому може бути необхідно стимулювати конкурентоспроможність через використання групових вправ.

Другий аспект полягає в створенні стимулюючого та підтримуючого спортивного середовища, який включає в себе психологічний та емоційний вплив. Позитивне спілкування з тренерами та спортивними товаришами, а також визнання досягнень спортсменів мотивують їх до постійного розвитку і досягнення нових висот.

Третій елемент ефективних тренувань - це використання ігрових методів та конкурентного духу, що зробить тренування схожим на реальні олімпіади, конкурси, де мотивація з'являється сама по собі. Змагання та ігри на тренуваннях стимулюють спортсменів до активної участі, підвищують зацікавленість та викликають бажання досягнути кращих результатів. Використовуючи це все на практиці, можна не лише підвищити результативність тренувань, але й створити сприятливі умови для розвитку спортивних талантів та досягнення високих спортивних вершин.

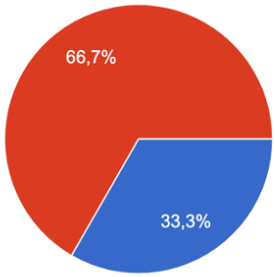
Отже, як було вище зазначено, мотивація і різні аспекти, пов'язані з нею, надзвичайно впливають на подальший результат. Тепер є запитання: «Як це все втілити на практиці та чи взагалі доцільно?» Для цього було проведено опитування серед спортсменів та зацікавлених осіб різного рівня: які вже досягли високих результатів; які тільки розпочали свій шлях; та які не займаються спортом.



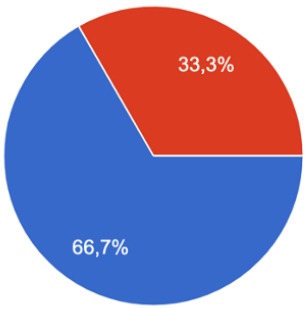
В анкеті було сформульовано основні запитання для кращого розуміння самої ідеї та її сприйняття різними людьми:

- До якої категорії належить респондент?
- Що частіше спонукає Вас до занять: раптове бажання змінити щось під впливом певної ситуації чи регулярна робота на результат, навіть за відсутності мотивації?
- Чи вважаєте Ви важливим застосування індивідуалізованих підходів у роботі зі спортсменами?
- Яка Ваша мета в спорті?

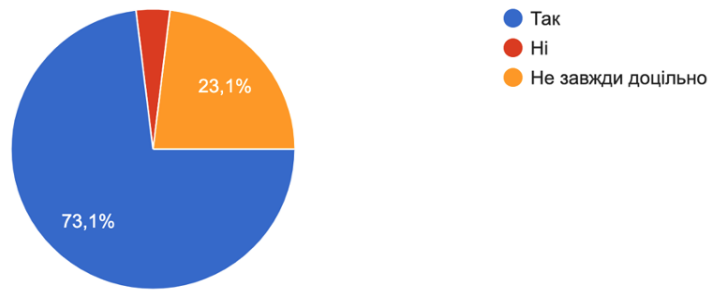
Результати показали, що представники першої категорії, зокрема спортсмени, які мають значні досягнення, здебільшого обирають другий варіант відповіді в основному запитанні, акцентуючи на дисципліні. Крім того, більшість респондентів зазначили, що вважають індивідуалізовані підходи важливими в спортивній підготовці.



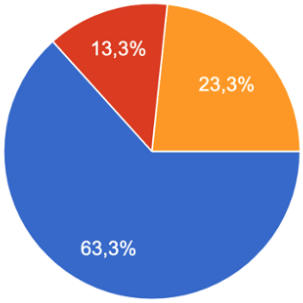
Спортсмени-початківці мають розділені думки щодо мотивації і дисципліни, але особистісну роботу із кожним також оцінюють, як важливу.



Питання про важливість індивідуалізації підходів до спортсмена для оптимізації тренувального процесу отримало підтримку від усіх трьох категорій респондентів. Водночас 23% вважають, що це не завжди доцільно, а лише 4% висловилися проти такого підходу.



Цілі, яких прагнуть спортсмени, розподілилися таким чином: 63,3% орієнтовані на досягнення цілей і перемог, 23,3% займаються спортом задля підтримки здоров'я, а 13,3% розглядають спорт як джерело заробітку.



Аналізуючи наведені відповіді, можна дійти висновку про важливість розробки тренувальних програм, які враховують індивідуальні характеристики та мотиваційні фактори кожного спортсмена. Подальший моніторинг змін у рівні мотивації та спортивних досягненнях спортсменів під впливом таких індивідуалізованих програм є необхідним. Очікується, що подібні підходи до організації тренувального процесу сприятимуть підвищенню загальної мотивації спортсменів і покращенню їхніх спортивних результатів.

Висновки: Дослідження психологічних аспектів, які впливають на мотивацію спортсменів під час тренувань, є важливим елементом для оптимізації їх підготовки. Мотивація, хоч і є ключовим чинником досягнення успіху, є змінною і залежить від численних факторів. Тому для ефективної оптимізації тренувального процесу необхідно ретельно враховувати як психологічні, так і практичні аспекти, надаючи спортсменам не тільки мотивацію для досягнення результатів, але й чіткий і стійкий план для їх досягнення. Дослідження підтверджує, що індивідуалізовані програми тренувань можуть значно підвищити мотивацію спортсменів, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх спортивні досягнення. Це підкреслює важливість застосування персоналізованих підходів у спортивному тренуванні.

Література

1. Ільченко С. С. Мотивація для занять спортом та відвідування занять з фізичного виховання. *Фізична культура діітей, підлітків, молоді та дорослого населення у сучасному світі*: Матеріали VI Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Умань, 13 берез. 2025 р. Умань, 2023. С. 166.

2. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія / ред.: В. Конестяпін, Я. Свищ. Львів : ЛДУФК, 2016. 17 с.

3. Рудюк В. М., Хіміч В. Л. Формування мотивації до занять спортсменів-початківців. *Збірник тез доповідей III регіональної науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету*, м. Хмельницький, 20 жовт. 2023 р. Хмельницький, 2023. С. 22.

4. Hardy L., Jones J. G., Gould D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons, Inc., 1996. 368 p.

5. Moncheri Girl. Дисципліна. Як досягти успіху?, 2024. *YouTube*. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Tsi3VJYGPzU (дата звернення: 01.04.2024).

Reference

1. Ilchenko, S. S. (2023). Motyvatsiia dlia zaniat sportom ta vidviduvannia zaniat z fizychnoho vykhovannia [Motivation for playing sports and attending physical education classes.]. U *Fizychna kultura diltei, pidlitkiv, molodi ta dorosloho naselennia u suchasnomu sviti* (s. 166). [in Ukrainian].

2. Konestiapin, V., & Svyshch, Ya. (Red.). (2016). *Optymizatsiia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky u shvydkisno-sylovykh vydakh lehkoi atletyky [Optimizing physical and technical training in speed and strength athletics]*. LDUFK. [in Ukrainian].

3. Rudiuk, V. M., & Khimich, V. L. (2023). Formuvannia motyvatsii do zaniat sportsmeniv-pochatkivtsiv [Formation of motivation for sportsmen-beginners]. U *Zbirnyk tez dopovidei III rehionalnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii, prysviachenoi*

55-richchiu kafedry teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia i sportu Khmelnytskoho natsionalnoho universytetu (s. 22). [in Ukrainian].

4. Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons, Inc.

5. Moncheri Girl. (2024). *Dystsyplina. Yak dosiahty uspikhu? [Discipline. How to succeed?]* [Video].. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Tsi3VJYGPzU [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).10

Горбенко М.І.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-6130-8055
доцент, Заслужений тренер України
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)
Базилевич Н.О.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-2470-5107
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)
Закопайло С.А.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-8274-4702
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)
Поліщук В.В.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-3526-5098
кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)
Мовчан В.П.
ORCID https://orcid.org/0000-0002-0377-6678
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
Університет Григорія Сковороди в Переяславі (Переяслав – Україна)

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Горбенко М.І, Базилевич Н.О., Закопайло С.А., Поліщук В.В. Мовчан В.П. *Вплив секційних занять плаванням на фізичну підготовленість і здоров'я здобувачів загальної середньої освіти. Плавання займає особливе місце в системі державного фізичного виховання, передусім через його оздоровчий вплив, що є дуже актуальним у ситуації, що склалася зі здоров'ям здобувачів середньої освіти.*

Мета дослідження – перевірити вплив занять плаванням на фізичну підготовленість і здоров'я дітей 12-13 років в умовах шкільної секції. Заняття з плавання в експериментальній групі мали свої методичні особливості з урахуванням підліткового віку – особливу увагу приділяли індивідуальній роботі з плавцем, та застосовувати індивідуальний підхід до учнів в умовах групової роботи. В експериментальній групі заняття з плавання проводились у два етапи. *Встановлено позитивний вплив позанавчальних занять з плавання на показники фізичної підготовленості молодших підлітків 12-13 років, про що свідчать статистично достовірно кращі (p≤0,05) результати всіх складових фізичної підготовленості здобувачів загальної середньої освіти.*

Ключові слова: *молодші підлітки, секційна робота, фізична підготовленість, здоров'я плавання.*

Gorbenko M.I., Bazylevych N.O., Zakopaylo S.A., Polischuk V.V., Movchan V.P. The impact of sectional swimming classes on the physical fitness and health of applicants for general secondary education. *Swimming occupies a special place in the system of state physical education, primarily due to its health-improving effects, which is very important in the situation that has developed with the health of applicants for secondary education. The purpose of the study was to test the impact of swimming classes on the physical fitness of children aged 12-13 years in a school section. Swimming classes in the experimental group had their own methodological features taking into account adolescence - special attention was paid to individual work with the swimmer, an individual approach was used to students in group work. In the experimental group, swimming lessons were conducted in two stages. The first stage was aimed at developing the technique of a certain swimming method. The second stage gradually increased the volume of swimming in accordance with the child's personal capabilities in order to improve the physical fitness of younger adolescents.*

A positive impact of sectional swimming classes on the physical fitness indicators of younger adolescents aged 12-13 years was established, as evidenced by statistically significant (p≤0.05) results of all components of physical fitness of applicants for general secondary education. The results of general endurance of younger teenagers, as well as speed and power abilities, agility