4.Dulibskyy, A. (2021). Sportyvnyi vidbir, selektsija ta igrova orijentatsija futbolistiv u Belgiji. - [Footballers' sports selection and game orientation in Belgium]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (7(138), 50-57. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10

5.Dulibskyy, A. (2023). Osoblyvosti organizatsiji sportyvnogo vidboru ta selektsiji do klubnykh i natsional'nykh zbirnykh komand Frantciji z futbolu. - [Features of the organization sport selection to the club and national football teams of France]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (8(168), 56-61. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).11

6. Dulibskyy, A. B., Kohut Yuriy, Martynyak Yuriy, & Strokun Mykhaylo. (2023). Sportyvnyi vidbir та selektsija do klubnykh i natsional'nykh zbirnykh komand Nimetchtchyny u chotyryrichnykh tsyklakh pidgotovky do zmagan'. - [Selection for the club and national teams of Germany in four-year cycles of preparation for competitions]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (7(167), 78-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).15

7. Dulibskyy, A. (2023). Sportyvnyi vidbir, selektsija ta igrova orijentatsuja futbolistiv u Niderlandakh. - [Selection and playing orientation of footballers in the Netherlands]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (9(169), 50-56. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).10

8. Dulibskyy, A. (2023). Sportyvnyi vidbir i selektsija futbolistiv u Daniji. - [Selection of footballers in Denmark]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (10(170), 77-83. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).17

9. Dulibskyy, A. (2023). Sportyvnyi vidbir, selektsija ta igrova orijentatsuja futbolistiv u Respublitsi Polshcha. - [Sports selection and game orientation of footballers in Poland]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (11(171), 62-67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).13

10. Dulibskyy Andriy, Granchak Vadym. (2024). Teoretyko-metodychni osnovy organizatsiji sportyvnogo vidboru ta selektsiji futbolistiv Ispaniji. - [Theoretical and methodological foundations of the organization of sports selection of Spanish football players]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp. (8(181), 71-79. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).13.

11. Dulibskyy, A., & Konstantinov, V. (2024). Teoretyko-metodychni osnovy organizatsiji sportyvnogo vidboru ta selektsiji futbolistiv u Portugaliji. - [Theoretical and methodological foundations of the organization of sports selection football players in Portugal]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serija 15, Vyp. (11(184), 58-66. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).12

12. Official site of the Football Association of Austria. – Access mode: https://www.oefb.at/oefb/

13. Masol V. V.(2023). Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie № 1 (53), 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).13
УДК 796.015.132:796.322.012.1-055.2

Дяченко М.В.
аспірант
кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя, Україна
orcid.org/0000-0001-9887-7043
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612

ПСИХОЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ГАНДБОЛІСТОК У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено результати експериментального дослідження, спрямованого на вивчення ефективності авторської програми гармонізації психоемоційного стану гандболісток підліткового віку, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до емоційної стійкості спортсменок у командних видах спорту, де ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від вольової регуляції, рівня тривожності та здатності до емоційного контролю. У дослідженні взяли участь 28 гандболісток основного складу та резерву клубу «Галичанка», яких було поділено на експериментальну (n=14) і контрольну (n=14) групи. Програма для експериментальної групи передбачала поєднання традиційних тренувальних навантажень з психофізіологічними вправами, техніками дихальної релаксації, візуалізаційними методиками, когнітивно-поведінковими тренінгами та індивідуалізованою педагогічною підтримкою. Застосовані методи включали опитувальник САН, тест Спілбергера–Ханіна, педагогічне спостереження та математико-статистичний аналіз. Результати показали статистично достовірне покращення в експериментальній групі: зростання показників самопочуття, активності та настрою (до 38%), а також зниження реактивної та особистісної тривожності (на понад 8 балів). У контрольній групі позитивна динаміка була незначною й статистично недостовірною. Підсумки дослідження підтверджують доцільність впровадження запропонованої програми в практику підготовки команд з ігрових видів спорту. Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення програми з урахуванням індивідуальних

психофізіологічних профілів спортсменок, її тестування у різних вікових групах і вивчення довготривалого ефекту впливу на адаптаційні можливості організму.

Ключові слова: *гандбол, гандболістки, психоемоційний стан, тривожність, психофізіологічна регуляція, педагогічний експеримент, попередня базова підготовка, функціональний стан*

Diachenko Mykhailo, Valeria Tyshchenko Psycho-emotional Regulation of Female Handball Players During Training. *The article presents the results of an experimental study aimed at evaluating the effectiveness of an original program for harmonizing the psycho-emotional state of adolescent female handball players at the stage of preliminary basic training. The relevance of the research is due to the growing demands for emotional resilience in female athletes involved in team sports, where competitive performance largely depends on volitional regulation, anxiety levels, and the ability to manage emotions. The study involved 28 handball players from the main and reserve squads of the "Halychanka" club, who were divided into an experimental group (n=14) and a control group (n=14). The program for the experimental group combined traditional training loads with psychophysiological exercises, breathing relaxation techniques, visualization practices, cognitive-behavioral training, and individualized pedagogical support. The applied methods included the SAN questionnaire, the Spielberger–Khanin anxiety test, pedagogical observation, and statistical data analysis. The results showed statistically significant improvements in the experimental group: increases in well-being, activity, and mood indicators (up to 38%), as well as reductions in reactive and trait anxiety (by more than 8 points). The control group showed only minimal and statistically insignificant positive changes. The findings confirm the feasibility of implementing the proposed program in the training process of team sports athletes. Future research should focus on enhancing the program with consideration of individual psychophysiological profiles, testing it in various age groups, and exploring the long-term effects on athletes' adaptive capacities.*

Keywords**:** *handball, female athletes, psycho-emotional state, anxiety, psychophysiological regulation, pedagogical experiment, preliminary basic training, functional state.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах підготовки спортсменок у командних ігрових видах спорту, зокрема у гандболі, зростає актуальність комплексного підходу до збереження психоемоційного здоров'я. Професійна діяльність гандболісток пов'язана з високими фізичними та психологічними навантаженнями, що можуть призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та порушення функціонального стану організму. Традиційні тренувальні програми здебільшого орієнтовані на фізичну складову підготовки, нехтуючи важливістю цілеспрямованого формування емоційної стійкості, позитивного настрою та регуляції тривожності.

Незважаючи на зростаючий інтерес до психологічного супроводу спортсменів, у науковій літературі все ще недостатньо представлені дані про ефективність педагогічних інтервенцій, спрямованих на поліпшення психоемоційного стану спортсменок у межах навчально-тренувального процесу. Водночас, сучасні наукові підходи вимагають інтеграції психофізіологічних оцінок для виявлення адаптаційних змін під впливом тренувальних впливів.

Таким чином, існує потреба в розробці та впровадженні експериментальних програм, які поєднують фізичну та психоемоційну підготовку, а також у науковому обґрунтуванні їх ефективності шляхом застосування валідних діагностичних методик. Особливо актуально це для спортсменок юнацького та молодіжного віку, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз літератури у контексті дослідження. У контексті вивчення психоемоційного стану гандболісток та ефективності педагогічних програм з його оптимізації, важливим є звернення до актуальних досліджень, що розкривають як теоретичні засади, так і емпіричні підходи до оцінювання вольової та емоційної сфери спортсменів.

Науковці Козіна Ж.Л., Ігуменов С.О. (2021) вказують на важливість цілеспрямованого тренінгу емоційної стійкості та усвідомленої регуляції емоцій для спортсменів ігрових видів. Застосовані у нашому експерименті методи психоемоційної стабілізації підтверджують ефективність положень, викладених у їхніх роботах [4].

У наших попередніх дослідженнях проаналізували психічний та емоційно-вольовий стан гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Дослідники підкреслили, що коливання психоемоційного фону в цей період суттєво впливають на готовність до змагальної діяльності. Автори запропонували конкретні методи педагогічної корекції вольової нестійкості, що стало концептуальною основою для формування структури нашої експериментальної програми [1].

Також нами зосереджено на дослідженні функціонального стану гандболісток упродовж тренувального процесу, поєднуючи показники вегетативного балансу із психоемоційними маркерами. Автори показали, що зміни у функціональному стані не є стабільними без урахування психофізіологічного тла, що підтверджує необхідність цілеспрямованих програм для його стабілізації. Саме цей підхід було реалізовано у рамках нашого дослідження [2].

Gross J.J., Thompson R.A. (2007) теоретично обґрунтували, що емоційна регуляція – це навичка, яку можна формувати педагогічними засобами. Їхній підхід до побудови адаптивних стратегій реагування на стрес використано у нашій програмі через візуалізаційні вправи, тренінги саморегуляції та роботу з мотиваційною рефлексією [5].

Дослідники Апанасенко А.В., Тищенко В.О. (2024) підкреслюють роль інноваційних підходів до діагностики психофізичних здібностей гандболістів, зокрема на етапі попередньої базової підготовки. Їхні рекомендації щодо індивідуалізації тренувальних впливів відповідно до психофізіологічного профілю спортсмена повністю кореспондують із нашими методичними засадами [1].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Робота виконана у відповідності до тем: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022−2026 рр.

Мета статті – здійснити оцінку впливу експериментальної програми на психоемоційний стан гандболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося у два етапи протягом навчально-тренувального циклу гандбольного клубу «Галичанка» (м. Львів) із залученням 28 спортсменок віком 16–22 років, які входили до основного складу та резерву команди. Учасниць було випадково розподілено на експериментальну (n=14) та контрольну (n=14) групи. Експериментальна група працювала за модифікованою програмою, що включала додаткові психофізіологічні вправи та педагогічні засоби оптимізації психоемоційного стану, тоді як контрольна група тренувалася за стандартною програмою. Для досягнення мети дослідження було застосовано комплекс методів:

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблеми психофізіологічної підготовки спортсменів;
2. Емпіричні методи: педагогічне спостереження за тренувальним процесом; опитування спортсменок із використанням методики «САН» для оцінки самопочуття, активності та настрою;
3. Психодіагностичні методи: оцінка рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна;
4. Методи кількісного аналізу: математико-статистична обробка результатів з використанням методів описової статистики, порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента), визначення рівнів достовірності змін ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$).

Експериментальна програма була розроблена з урахуванням необхідності гармонізації психоемоційного стану гандболісток у період попередньої базової підготовки. Її структура включала цілеспрямоване поєднання фізичних, психорегуляційних та педагогічно-коригувальних засобів, що впливали на ключові компоненти вегетативної та емоційної стабільності спортсменок.

Основні компоненти програми:

Психофізіологічна регуляція: дихальні вправи з фокусом на подовжене видихання (методика "4-7-8"); елементи прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном; візуалізаційні техніки з моделюванням ігрових ситуацій у стані емоційної рівноваги.

Педагогічна підтримка емоційної стійкості: ведення щоденників настрою; мікрогрупова рефлексія наприкінці кожного тренувального тижня; тренінги саморегуляції та постановки особистісних мікроцілей.

Фізичні вправи з коригувальним впливом: включення елементів функціонального тренінгу з помірним навантаженням; вправи на координацію, рівновагу та динамічну рівновагу як засоби підвищення впевненості у власних рухових діях; розвантажувальні заняття на відкритому повітрі (в межах можливостей тренувального процесу).

Мотиваційно-емоційна стимуляція: використання індивідуального зворотного зв'язку від тренера щодо не тільки фізичних, а й емоційних досягнень; організація умов для переживання ситуацій успіху на тренуваннях.

Тривалість впровадження програми склала 6 тижнів. Психоемоційний стан спортсменок оцінювався на початку та після завершення програми за методиками САН і Спілбергера–Ханіна, що дозволило здійснити об'єктивну оцінку ефективності впроваджених педагогічних впливів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Повторне оцінювання результатів діагностики психічного та емоційно-вольового стану гандболісток свідчило про достовірно позитивні зміни в більшості досліджуваних показників гандболісток експериментальної групи. Динаміка показників самопочуття, активності та настрою у досліджуваних гандболісток експериментальної та контрольної групи упродовж дослідження представлена в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників самопочуття, активності та настрою у гандболісток експериментальної та контрольної групи упродовж педагогічного дослідження, в балах

Показник	Експериментальна група (n=14)			Контрольна група (n=14)		
	до	після	p	до	після	p
Самопочуття	3,61±0,18	4,99±0,19 ***	<0,001	3,55±0,15	3,92±0,18	>0,05
Активність	4,03±0,19	5,19±0,17 ***	<0,001	3,98±0,17	4,23±0,17	>0,05
Настрій	3,89±0,19	4,98±0,18 **	<0,001	3,85±0,19	4,12±0,15	>0,05

Примітки: ** – $p<0,01$; ***– $p<0,001$ при порівнянні кінцевих показників експериментальної та контрольної групи гандболісток

Повторне опитування гандболісток свого самопочуття, активності і настрою наприкінці педагогічного дослідження показало поліпшення самопочуття – на 1,38 бали ($p<0,001$), активності – на 1,16 бали ($p<0,001$), настрою – на 1,09 бали ($p<0,001$), що підтвердило позитивний вплив впровадженої експериментальної програми.

Гандболістки експериментальної групи стали відчувати себе більш сильними, працездатними, сповненими сил, витривалими і бадьорими, що виявилося у загальному покращенні показника самопочуття.

Середні значення показника активності свідчили про те, що гандболістки експериментальної групи почувалися більш рухливими, захопленими та дієвими у процесі виконання звичайних повсякденних справ, а також мали бажання тренуватися. Щодо настрою в зазначеній групі, то наприкінці дослідження гандболістки відчували себе веселими, життєрадісними, оптимістичними та сповненими надій.

Під впливом формувального експерименту статистично значущі зміни у досліджуваних гандболісток контрольної групи не виявлено у показниках самопочуття, активності та настрою. Показник самопочуття у досліджуваних гандболісток контрольної групи поліпшився лише на 0,37 бали ($p>0,05$), активності – на 0,25 бали ($p>0,05$), настрою – на 0,27 бали ($p>0,05$).

Порівнянням кінцевих значень усіх складових методики САН між досліджуваними групами гандболісток було встановлено, що показник самопочуття був достовірно вищим у гандболісток експериментальної групи порівняно з контрольною на 1,07 бали ($p<0,001$), активності – на 0,96 бали ($p<0,001$), настрою – на 0,86 бали ($p<0,01$) відповідно.

За результатами динаміки змін встановлено, що у досліджуваних гандболісток експериментальної групи показник самопочуття поліпшився на 38,22%, активності – на 28,78%, настрою – на 28,02%, в той час як зазначені вище показники у гандболісток контрольної групи поліпшилися лише на 10,42%, 6,28% та 7,01% відповідно.

За результатами наприкінці дослідження у гандболісток експериментальної групи показник самопочуття був в нормі у 86% досліджуваних, активності – у 93%, настрою – у 86% відповідно; нижчими за норму зазначені вище показники були у 14%, 7% та 14% відповідно.

Після завершення формувального етапу педагогічного дослідження у гандболісток контрольної групи показник самопочуття був в нормі у 36% досліджуваних, активності – у 43%, настрою – у 50% відповідно; нижчими за норму зазначені вище показники були у 64%, 57% та 50% відповідно.

Визначення ефективності запропонованої програми поліпшення фізичного та психоемоційного стану гандболісток відбувалося також і за показниками особистісної та реактивної тривожності за методикою Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна, результати якого наведені в таблиці 2. Показник реактивної тривожності у гандболісток експериментальної групи вірогідно зменшився на 8,19 бали ($p<0,001$), особистісної – на 8,31 бали ($p<0,001$), що свідчить про нормалізацію психоемоційного стану внаслідок застосування розробленої програми. У гандболісток контрольної групи вірогідних змін не відбулося, спостерігалася лише тенденція до зменшення реактивної тривожності 2,31 бали ($p>0,05$), особистісної – на 3,10 бали ($p>0,05$), що підкреслює важливість перегляду стандартної програми підготовки гандболісток.

Таблиця 2

Динаміка показників реактивної та особистісної тривожності у гандболісток експериментальної та контрольної групи упродовж педагогічного дослідження, в балах

Показник	Експериментальна група (n=14)			Контрольна група (n=14)		
	до	після	p	до	після	p
Реактивна	37,28±1,54	29,09±1,19 **	<0,001	37,33±1,44	35,02±1,94	>0,05
Особистісна	43,50±1,49	35,19±1,17 *	<0,001	43,32±1,429	40,22±1,999	>0,05

Примітки: * – $p<0,05$; **– $p<0,01$ при порівнянні кінцевих показників експериментальної та контрольної групи гандболісток

Середні значення досліджуваної реактивної та особистісної тривожності розцінювалися як помірно збільшені у гандболісток контрольної групи. Вони ще продовжували відчувати скутість, напруженість, стурбованість, невпевненість в собі та засмученість. Гандболістки експериментальної групи відчували себе менш напруженими, занепокоєними у різних ситуаціях, пов'язаних з навчально-тренувальним процесом у спортсменок.

Порівняння кінцевих значень виявило наявність переваг у досліджуваних гандболісток експериментальної групи порівняно з контрольною. Показник реактивної тривожності був вірогідно меншим у гандболісток експериментальної групи порівняно з контрольною на 5,93 бали ($p<0,01$), особистісної – на 5,03 бали ($p<0,05$), що свідчить про ефективність розробленої програми.

За результатами динаміки змін встановлено, що у досліджуваних гандболісток експериментальної групи показник реактивної тривожності зменшився на 21,97%, особистісної тривожності – на 19,11%; у досліджуваних контрольної групи – на 6,19% та 7,16% відповідно.

За результатами засвідчена низька реактивна тривожність спостерігалася у 86% гандболісток експериментальної групи, помірна – у 14%, високої тривожності не було зазначено у жодної з гандболісток. Низька особистісна тривожність була зафіксована у 78% гандболісток експериментальної групи, помірна – у 22%.

Аналізуючи результати у досліджуваних гандболісток контрольної групи були встановлені наступні результати: низька реактивна тривожність спостерігалася у 57% гандболісток, помірна – у 22%, висока – у 21% спортсменок; низька особистісна тривожність була зафіксована у 36% гандболісток, помірна – у 57%, висока – у 7% відповідно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеного педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність розробленої експериментальної програми, спрямованої на поліпшення психоемоційного стану гандболісток на етапі попередньої базової підготовки. У спортсменок експериментальної групи достовірно покращилися показники самопочуття, активності та настрою (відповідно на 38,22%, 28,78% і 28,02%), а також відбулося значуще зниження рівня реактивної (на 21,97%) та особистісної тривожності (на 19,11%), що вказує на зниження психоемоційного напруження і покращення загального функціонального стану.

Зіставлення результатів експериментальної і контрольної груп підтвердило перевагу комплексного підходу до гармонізації психоемоційної сфери спортсменок у порівнянні з традиційною програмою підготовки. Це свідчить про доцільність інтеграції психорегуляційних та мотиваційно-корекційних компонентів у структуру навчально-тренувального процесу молодих гандболісток.

До перспектив подальших досліджень належить розширення вибірки дослідження з урахуванням гравчинь різного ігрового амплуа та вікових груп; вивчення довготривалого впливу програми на динаміку психофізіологічної адаптації тощо.

Література

1.Апанасенко А. В., Тищенко В. О. Інноваційні методологічні підходи до оцінки психофізичних здібностей гандболістів на етапі попередньої базової підготовки // Спортивні ігри. 2024. № 4(34). С. 15–22.

2.Дяченко М. В., Тищенко В. О. Характеристика психічного та емоційно-вольового стану гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей // Olympicus. 2023. № 3. С. 63–69.

3.Дяченко М. В., Тищенко В. О., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Марчук С. А. Дослідження функціонального стану гандболісток у тренувальному процесі // Olympicus. 2024. № 1. С. 43–50.

4.Козіна Ж. Л., Ігуменов С. О. Психологічна адаптація спортсменів командних видів спорту до екстремальних умов змагання // Наука в олімпійському спорті. 2021. № 3. С. 25–31.

5.Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In: Gross J. J. (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 2007. P. 3–24.

References

1.Apanasenko, A. V., & Tyshchenko, V. O. (2024). Innovatsiyni metodolohichni pidkhody do otsinky psykhofizychnykh zdibnostei handbolistiv na etapi poperedn'oi bazovoi pidhotovky [Innovative methodological approaches to assessing the psychophysical abilities of handball players at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvni ihry*, (4)34, 15–22.

2.Diachenko, M. V., & Tyshchenko, V. O. (2023). Kharakterystyka psykhičnoho ta emotsiino-vol'ovoho stanu handbolistok u pidhotovchomu periodi etapu maksymal'noi realizatsii indyvdual'nykh mozhlyvostei [Characteristics of the mental and emotional-volitional state of female handball players in the preparatory period of the stage of maximum realization of individual capabilities]. *Olympicus*, (3), 63–69.

3.Diachenko, M. V., Tyshchenko, V. O., Piatnychuk, D. V., Piatnychuk, H. O., & Marchuk, S. A. (2024). Doslidzhennia funktsional'noho stanu handbolistok u trenoval'nomu protsesi [Study of the functional state of female handball players in the training process]. *Olympicus*, (1), 43–50.

4.Kozina, Z. L., & Ihumenov, S. O. (2021). Psykholohichna adaptatsiia sportsmeniv komandnykh vydiv sportu do ekstremal'nykh umov zmahannia [Psychological adaptation of athletes in team sports to extreme competition conditions]. *Nauka v olympiiskomu sporti*, (3), 25–31.

5.Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05k(191).14
УДК: 796.015.52 (796.8) + 616.72-002.77

Журавель О.А.,
доктор філософії в галузі права, старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
orcid.org/0000-0002-6830-150X

ВПЛИВ СПЕЦИФІЧНИХ ТРАВМ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ (ММА) ТА МЕТОДИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ

Змішані єдиноборства (ММА) є одним з найбільш травмонебезпечних видів спорту через свою високу інтенсивність, різноманітність технік і контактність. Мета дослідження полягала у аналізі впливу специфічних травм на ефективність підготовки спортсменів ММА, вивчення основних причин їх виникнення та розробка методів профілактики для збереження здоров'я та оптимізації тренувального процесу. У статті проаналізувано основні типи травм, що виникають у спортсменів ММА, їх причини та вплив на фізичну підготовленість. Досліджено наслідки специфічних травм для ефективності тренувального процесу та змагань. Визначено найбільш уразливі ділянки тіла спортсменів ММА і фактори, що збільшують ризик травм. Розроблено та наведено рекомендації щодо профілактики травм у процесі тренувань. Здійснено оцінку ефективності різних методів відновлення після травм для мінімізації їх