

перетренованості та дозволяє краще враховувати індивідуальні реакції організму на навантаження.

Отже, сучасна система підготовки в пауерліфтингу поєднує традиційні силові методики з інноваційними технологіями та принципами індивідуалізації. Такий підхід дозволяє ефективно адаптувати навантаження до поточного функціонального стану спортсмена, підвищувати результативність тренувань і знижувати ризик травм. Подальший розвиток методичних підходів, заснованих на наукових дослідженнях і цифровому моніторингу, відкриває нові можливості для оптимізації підготовки спортсменів силових видів спорту.

Список використаних джерел

1. Ворожейкін О. В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм : дис. канд. пед.наук. Львів, 2020. 150 с.
2. Воронєцький В. Б. Пауерліфтинг. Кам'янець-Подільськ : ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. 212 с.
3. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу) : навч.-метод. посібник. Київ : Олімпійська література, 2019. 44 с.
4. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту Київ : Олімпійська література, 2018. 288 с.
5. Сидорчук Ю. М., Осипенко В. Є., Блажиевський Г. В. Аналіз сучасних засобів та методів, які використовуються для відновлення спортивної працездатності спортсменів у пауерліфтингу. Здоров'я особи та суспільства: проблеми, виклики та перспективи. Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання лабораторної діагностики, медсестринства, реабілітації та громадського здоров'я». Житомир, 2023. С. 190–192.

УДК 796:001.895 «313»(062.552)

Човнюк Юрій Васильович,

кандидат технічних наук, доцент,

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Окша Любов Едуардівна,

здобувач вищої освіти (магістерський рівень)

навчальної групи зФВСм-25 Київського національного

університету будівництва і архітектури

ПРО РОЛЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ТА ВДОСКОНАЛЕННІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОГО РОЗВИТКУ ТРЕНЕРІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Сучасний рівень підготовки спортсменок (як, до речі, й спортивних педагогів/тренерів) потребує глибокого розуміння усіх процесів, які відбуваються в організмі під час тренування, відновлення та змагальної

діяльності. Без цієї бази, підготовка спортсменки/спортивного педагога (тренера) стає менш ефективнішою, а ризик травм і психологічного вигорання зростає. Теоретична підготовка є основним доповненням до усіх видів навантажень, а також ключовим елементом, що формує цілісну основу для теоретико-методичного розвитку спортсменки/тренера.

Теоретична підготовка – це те, що перетворює фізичне зусилля на осмислений процес. Усвідомлена спортсменка/тренер – це не просто сильне тіло, а й розум, що керує цим тілом. Така спортсменка/тренер тренується ефективніше, змагається розумніше й має значно вищі шанси досягти сталого успіху [1] (на змаганнях та у учбово-тренувальному процесі).

Теоретико-методичні пізнання у спортивних єдиноборствах для спортсменки/її тренера дають перевагу у розумінні процесу тренувань, стратегії змагань та психологічних аспектів своєї діяльності. Вони активно аналізують свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм ефективно планувати підготовку та адаптувати тактику ведення поєдинків. Такі спортсменки й їх тренери демонструють високий рівень самоконтролю, самодисципліни та здатність приймати обґрунтовані рішення в умовах змагань, що важливо для досягнення успіху. Вони розуміють значення правильного харчування, режиму сну та відновлення для досягнення оптимальної фізичної форми.

Формування свідомості спортсменок – складний процес, що залежить від багатьох факторів. Важливу роль у цьому процесі відіграє тренер, його вплив на мотивацію, емоції та самооцінку. Усвідомлення та якісне виконання поставлених задач, особливо під час змагань, є ключовим елементом у співпраці тренера та спортсменки, яка заснована на розумінні цілей, сприяє ефективному тренувальному процесу та формуванню свідомості. Програма тренувань має бути свідомо засвоєна спортсменкою для успішної реалізації, це означає, що спортсменка повинна знати цілі тренувань, розуміти механізм виконання вправ та адаптувати програму до своїх потреб і відчуттів [1,3].

У спортивних єдиноборствах спеціальна теоретична підготовка має надзвичайно важливе значення, оскільки вона безпосередньо впливає не лише на фізичні результати, але й на психологічну готовність, тактичне мислення та усвідомленість спортсменки, котрі знаходяться під безпосереднім впливом тренера.

1. Усвідомленість у теоретичній підготовленості допомагає спортсменці розуміти, навіщо потрібна та чи інша вправа, що вона тренує, які м'язи залучаються чи які ситуації моделюються, вона: 1) краще запам'ятовує техніку; 2) швидше виправляє помилки; 3) розвиває аналітичне мислення, що важливо для прийняття рішень у поєдинку [3].

2. Теоретична підготовка здатна формувати самостійність і відповідальність: 1) самостійно стежить за своїм режимом і відновленням; 2) розуміє значення спортивної відповідальності.

3. Теоретична підготовка у стратегічному баченні поєдинку готує спортсменку до: 1) аналізу суперниць, помічає їх слабкі та сильні сторони; 2) вибудовує тактику ще до початку поєдинку на основі попереднього аналізу суперниць; 3) адаптує свою стратегію під час поєдинку, реагуючи та контролюючи емоції, продумано.

4. Теоретична підготовка у контролі емоцій і енергії дозволяє: 1) керувати передстартовим емоційним станом; 2) зберігати концентрацію під тиском зовнішніх чинників; 3) економити сили, не витрачати енергію на зайві рухи чи імпульсивні дії під час підготовки до змагань [4].

Отже, теоретична підготовка під керівництвом досвідченого спортивного педагога/тренера забезпечує належну якість професійної підготовки спортсменок, розвиток їхньої відповідальності, а, отже, й успішне досягнення ними не лише високих спортивних результатів, а й інших своїх життєвих цілей.

Список використаних джерел

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
2. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації спортивних досягнень юнаків каратистів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології АПН України. К., 2010. 20 с.
3. Пономарьов В., Корчагін М., Костенко Ю. Вдосконалення та налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. Вип. 7(180). С. 137–142.
5. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Луцьк, 2009. 21с.
6. Савчин М. В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості / М. В. Савчин. К.: 1997. 93с.
7. Савчин М. В. Проблеми вивчення відповідальності як соціально психологічної якості людини. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України*. 1994. № 4. С. 30–37.