

Список використаних джерел

1. Відновлення стану особового складу розвідувальних підрозділів після виконання завдання та в процесі проведення бойової роботи (2022) / С.Л. Мордвінов, О.В. Юденко. Проблеми застосування розвідувальних органів воєнної розвідки Збройних Сил України в операціях (бою). Досвід розвідувального забезпечення в ООС та під час збройної агресії російської федерації: матер. наук.-практ. сем., 25 жовтня 2022 р. Київ: НУОУ. С. 24-27
2. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
3. Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців : [монографія] / О.М. Шамич. – К. : Талком, 2019. – 309 с.
4. Шамич О., Озерова О., Андріянова В. (2025). Самореалізація людей з інвалідністю в спортивній діяльності. *Вісник Нац-ного університету оборони України*, 83(1), 170–177. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-170-177>.
5. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>.
6. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
7. Шамич О.М., Озерова О.А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2021. – 120 с. http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf
8. Kokun O., Barauskienė I., Shamych O. (2018). The influence of sports on paralympic athletes' personal development. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 8(1), 124-131. DOI: 10.21277/sw.v1i18.359. (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index). researchgate.net/publication/329777405

УДК 796:159.98

Андріянова Валентина Анатоліївна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Томіленко Євгеній Олександрович,

здобувач вищої освіти першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22 Київського

національного університету будівництва і архітектури

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Мотивація є одним із провідних чинників успішності спортивної діяльності, оскільки саме вона визначає рівень наполегливості, самодисципліни та прагнення до вдосконалення [1]. У процесі тривалої підготовки рівень зацікавленості спортсменів може знижуватися через перевтому, монотонність

занять або відсутність відчутного прогресу. Тому для підтримання стабільної мотивації необхідно оптимізувати організацію тренувального процесу [2].

Оптимізація тренувальної діяльності передбачає гнучке планування, урахування індивідуальних особливостей спортсменів і поєднання фізичних та психологічних навантажень. Важливу роль у цьому процесі відіграє тренер, який формує позитивний емоційний фон, забезпечує підтримку та ефективний зворотний зв'язок [3]. Відносини довіри між спортсменом і тренером, регулярна оцінка досягнень, похвала за поступове вдосконалення сприяють підвищенню внутрішньої мотивації.

Позитивно впливає і використання сучасних технологій — систем моніторингу стану організму, фітнес-додатків, відеоаналізу техніки виконання. Ці засоби допомагають спортсмену бачити власний прогрес, що посилює почуття самореалізації та впевненості [4].

Дослідження зарубіжних авторів підтверджують, що поєднання індивідуалізованого підходу з психологічною підтримкою та автономією у прийнятті рішень значно підвищує рівень внутрішньої мотивації спортсменів [9].

Підвищення мотивації спортсменів є комплексним завданням, яке поєднує педагогічні, психологічні та організаційні чинники підготовки. Оптимізація тренувального процесу має ґрунтуватися на індивідуальному підході, що враховує особистісні потреби та рівень підготовленості спортсменів. У діяльності тренера-викладача, спортивного педагога тісно пов'язані між собою фундаментальні знання і практичний досвід роботи, що включає способи і форми педагогічної взаємодії, поєднані у творче ціле з метою розвитку своїх вихованців (спортсменів, учнів). Ці компоненти педагогічного мислення визначають надалі індивідуальний стиль педагогічної діяльності. Він виявляється в характерній педагогічній техніці педагога — сукупності раціональних засобів, умінь та особливостей його поведінки, спрямованих на ефективну реалізацію обраних методів, включаючи мотивації, і прийомів навчально-виховної роботи та тренувального процесу [5-8]. Важливим елементом є створення доброзичливої атмосфери, яка стимулює віру у власні сили, знижує рівень тривожності та формує позитивне ставлення до процесу тренувань.

Застосування сучасних інформаційних технологій і систем моніторингу допомагає підвищити ефективність занять та формує внутрішню мотивацію через усвідомлення власного прогресу. Тренер у цьому контексті виступає не лише наставником, а й мотиватором, який сприяє розвитку відповідальності, впевненості та бажання досягати високих результатів. Таким чином, оптимізація тренувального процесу є дієвим шляхом до підвищення спортивної мотивації та досягнення стійкого успіху в спортивній діяльності.

Список використаних джерел

1. Зінченко, В. (2021). Психологічні аспекти спортивної мотивації. Київ: Олімпійська література.
2. Мартинюк, І. (2020). Оптимізація тренувального процесу у видах спорту з високими навантаженнями. Львів: ЛДУФК.
3. Козлов, О. (2022). Психологічна підтримка в системі спортивного тренування. Київ: Наук. світ.
4. Федоренко, Т. (2023). Мотиваційні механізми в діяльності спортсменів різних кваліфікацій. Одеса: ПНПУ ім. К. Ушинського.
5. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>
6. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>
7. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>
8. Шамич О. М., Костенко М. П. Організація та регулювання як функції управління у професійній діяльності тренера-викладача фізичного виховання та спортивного педагога // Міжнародний науковий журнал "Інтернаука". — 2023. — №2. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2023-2-8588>
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. Доступно за посиланням: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

УДК 796:001.895

Антонюк Оксана Анатолівна,

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури

ГІМНАСТИКА ТА ОЗДОРОВЧІЙ ФІТНЕС ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

У напружених умовах сьогодення саме фізична культура і спорт є потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму. Заняття спортом є одним із способів проявити турботу про себе, подбати про своє