

активності з волонтерством сприяє формуванню здорового, активного та згуртованого суспільства. Ментори в цих програмах відіграють ключову роль, допомагаючи молодим волонтерам орієнтуватися в організаційних процесах, долати труднощі, знаходити власну мотивацію та віру в успіх.

Водночас існують виклики, серед яких головним є недостатній рівень поінформованості населення про можливості участі у волонтерських і спортивних ініціативах. Для їх подолання необхідно розвивати інформаційні кампанії, популяризувати волонтерство серед школярів і студентів, створювати доступні платформи для комунікації між менторами та учасниками. Системна підтримка волонтерства через менторські програми сприятиме не лише розвитку громадянської активності, а й формуванню нового покоління лідерів — молодих людей, які усвідомлюють власну відповідальність за суспільні зміни. Інвестуючи у виховання активної та освіченої молоді сьогодні, Україна створює надійний фундамент для свого сталого розвитку в майбутньому.

#### **Список використаних джерел**

1. Міністерство молоді та спорту України. Програма «Активні парки — локації здорової України» [Електронний ресурс]. — 2023. — Режим доступу: <https://activeparks.gov.ua>
2. Наказ Міністерства освіти і науки України №1056 «Про сприяння розвитку молодіжного волонтерства» від 2022 р. — Київ: МОН України, 2022. — 2 с.
3. Спортивний комітет України. Спорт для всіх: державна програма розвитку фізичної культури. — Київ: СКУ, 2024. — 24 с.
4. Sport Unity Fest. Офіційний сайт проекту [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://sportunityfest.com.ua>
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>

**УДК 796:159.99**

**Головка Олена Олександрівна,**

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

**Ступак Дмитро Валентинович,**

*здобувач вищої освіти бакалаврського рівня, групи ФВС-22  
Київського національного університету будівництва і архітектури*

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

У сучасному тренувальному процесі дедалі активніше використовуються цифрові технології: фітнес-трекери, біосенсори, аналітичні платформи, віртуальні тренажери. Це відкриває нові можливості для моніторингу фізичного стану спортсменів, аналізу навантажень, корекції тренувальних програм.

Сьогодні спортивна підготовка зазнає суттєвих трансформацій, зумовлених технологічним прогресом, соціальними змінами, глобальними викликами (пандемії, війна, урбанізація) та новими освітніми парадигмами. Спорт перестав бути виключно фізичною активністю — він перетворився на міждисциплінарну сферу, що охоплює медицину, психологію, цифрові технології, соціологію та навіть політику. У зв'язку з цим виникає потреба в системному аналізі актуальних проблем сучасної спортивної підготовки та пошуку ефективних шляхів їх вирішення. Як зазначено у матеріалах конференції ДНУ ім. Олесь Гончара (2022), впровадження ІТ-рішень часто не супроводжується належною методичною підтримкою. Багато тренерів не мають цифрової грамотності, що ускладнює інтеграцію технологій у тренувальний процес [1].

Крім того, існує проблема нерівного доступу до сучасного обладнання, особливо в регіонах, що постраждали від бойових дій. Це створює дисбаланс у підготовці спортсменів з різних територій. Інтенсифікація тренувального процесу призводить до зростання травматизму, перевантаження опорно-рухового апарату, порушення функціонального стану організму. Особливо це актуально для молодих спортсменів, які ще не досягли фізіологічної зрілості.

Адаптивний спорт потребує спеціалізованих методик, які враховують фізичні та психофізіологічні особливості учасників [1]. Недостатня увага до гігієнічного забезпечення тренувальних занять також є чинником ризику. Відсутність належних умов (вентиляція, освітлення, санітарія) може спричинити погіршення здоров'я спортсменів [3]. Психологічний стан спортсменів є критичним чинником успішності тренувального процесу. В умовах війни, пандемії та соціальної нестабільності зростає рівень тривожності, депресії, емоційного вигорання.

Як зазначає Дудченко С. фізична активність студентів під час дистанційного навчання є важливою для запобігання психічним розладам [1]. Проте освітні програми з фізичного виховання часто не включають психотренінги, методики емоційної регуляції, що знижує їхню ефективність. Крім того, мотивація до занять спортом серед молоді знижується через академічне навантаження, цифрову залежність та відсутність прикладів для наслідування. Це вимагає перегляду освітніх стратегій та інтеграції інноваційних форм активності (гейміфікація, соціальні проєкти, командні квести) [3].

Війна в Україні суттєво вплинула на спортивну сферу: зруйновано інфраструктуру, евакуювано тренерів, обмежено фінансування. Спортсмени змушені тренуватися в екстремальних умовах, часто без належного обладнання та медичного супроводу. Особливої уваги потребує підготовка військових

спортсменів, які виконують бойові завдання. Їхній тренувальний процес має враховувати специфіку навантажень, ризики травм, потребу в швидкій реабілітації [2].

Сучасна система спортивної підготовки часто є негнучкою, не адаптованою до нових форматів змагань (онлайн, гібридні моделі), не враховує гендерні, вікові та соціальні особливості учасників. Соціокультурні бар'єри — такі як стереотипи щодо жінок у спорті, дискримінація спортсменів з інвалідністю — також потребують системного вирішення через освітні кампанії, законодавчі зміни та медіа-підтримку [1].

Сучасна спортивна підготовка перебуває на перетині багатьох викликів: технологічних, медичних, психологічних, соціальних. Її ефективність залежить від здатності адаптуватися до нових умов, інтегрувати міждисциплінарні підходи та забезпечити рівний доступ до ресурсів.

Для подолання актуальних проблем необхідно: розробити адаптивні тренувальні програми, підготувати тренерів з цифровими та психологічними компетенціями, інтегрувати реабілітологів, психологів, соціальних працівників у тренувальний процес, забезпечити гнучкість організаційних структур та нормативів [5; 6].

#### Список використаних джерел

1. Дудченко С. Організація дистанційного навчання з дисципліни. // Матеріали конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах». ДНУ ім. Олеса Гончара, 2022.
2. Матеріали круглого столу «Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів». Західноукраїнський національний університет, 2024.
3. Актуальні проблеми підготовки та розвитку українських спортсменів в умовах війни // SPPPC.com.ua, 2023.
4. Красильник Ю.С. Теоретико-методичні основи проектування дистанційного навчання в умовах ЗВО. / Ю.С. Красильник // Збірник наукових праць «Педагогічні науки» Херсонського державного університету. 2021. № 94. С. 86-92.
5. Шамич, О. ., Озерова, О. ., & Андріянова, В. (2025). Самореалізація людей з інвалідністю в спортивній діяльності. Вісник Національного університету оборони України, 83(1), 170–177. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-170-177>
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>