

Список використаних джерел

1. *Державно-приватне партнерство у сфері професійної (професійно-технічної) освіти: термінологічний словник* / Д. А. Вороніна-Пригодій В. В. Попова, О. П. Радкевич, О. В. Слободяник, Я. О. Чегуренко; за голов. ред. В. О. Радкевич, С. Г. Кравець. Київ: Інститут професійної освіти НАПН України, 2022. 60 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733903>.
2. Education: Daycare and school for the 21st century. *Robert Bosch Stiftung*, URL: <https://www.bosch-stiftung.de/en/support-area/education> (дата звернення: 12.10.2025).
3. Пустовіт Ж. Де можна отримати інформацію про отримання грантів в Німеччині? *Український адвокат у Німеччині – Жанна Пустовіт*, 1 грудня 2024 р. URL: <https://advokatpustovit.de/otrimannja-grantiv/> (дата звернення: 12.10.2025).
4. У Німеччині відкрився український освітній хаб. *Міністерство освіти і науки України*, 4 жовтня 2022 р. URL: <https://mon.gov.ua/news/u-nimechchini-vidkrivsia-ukrainskiy-osvitniy-khab> (дата звернення: 12.10.2025).
5. FAQ Ukraine: Helpful information for people seeking protection. *Swiss Refugee Council*, October 8th, 2025. URL: <https://www.refugeecouncil.ch/assistance-for-asylum-seekers/ukraine-useful-information-concerning-people-in-need-of-protection> (дата звернення: 12.10.2025).
6. Рівний рівному: соціалізація та підробіток українських підлітків у Швейцарії. *Український соціальний бізнес*, 17 квітня 2024 р. URL: <https://usb.ngo/rivnyi-rivnomu-socjalizacziya-ta-pidrobitok-ukravinskyh-pidlitkiv-u-shvejczariyi/> (дата звернення: 12.10.2025).
7. *Зарубіжний досвід розвитку публічно-приватного партнерства у сфері професійної освіти і навчання: практичний посібник* / Радкевич В. О., Попова В.В., Джурило А. П., Вороніна-Пригодій Д. А.; за голов. ред. В. О. Радкевич. Київ: Інститут професійної освіти НАПН України, 2023. 164 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739931>.

УДК 796.012.2

Гасанова Саїда Фарухівна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Підгородецький Тарас Миколайович,

здобувач першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність сучасних досліджень у сфері спортивної психофізіології свідчать про те, що саме якість психофізіологічного супроводження у більшості визначає ступінь реалізації індивідуального потенціалу спортсмена та ефективність командної взаємодії. Разом з тим, враховуючи великий інтерес до подібної інформації, у практиці спортивної підготовки до сьогоденного часу не достає валідних інформативних критеріїв, що дозволяли би об'єктивно оцінювати психофізіологічний стан кваліфікованих гравців та своєчасно корегувати або удосконалювати тренувальний процес.

Отже, враховуючи значущість психофізіологічних властивостей в екстремальній спортивній діяльності необхідно враховувати аналіз інформативних показників кваліфікованих гандболістів, що визначають можливості реалізації ефективності змагальної діяльності. Сукупність показників психофізіологічних властивостей найбільше всього пов'язані з мобілізацією психоемоційних та функціональних резервів організму, а це у свою чергу дозволяє розширити уявлення про механізми регуляції змагальної діяльності в ігрових видах спорту та обґрунтуванні і розробці нових підходів до системи підготовки спортсменів на різних етапах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багаточисленні дослідження доводять, що психофізіологічний стан спортсмена являє собою інтегральний комплекс інформативних характеристик, що пов'язані у першу чергу з тренувальною та змагальною діяльністю. Коробейніковими з учнями доведено, що одними із ключових факторів, які визначають функціональний стан організму кваліфікованих спортсменів, виступають психофізіологічні функції. Саме вони відображають рівень адаптаційних можливостей та рівень прояву і стійкості спортивної працездатності.

Наукові дослідження на сучасному етапі у напрямку спортивної підготовки підкреслюють обов'язковість урахування прояву індивідуальних генетично обумовлених факторів при організації тренувального процесу у спортивних іграх. Так у працях Козіної Ж.Л., Мішук Д.М., Кокун О.М. обґрунтовано важливість врахування психофізіологічних властивостей з урахуванням ігрового амплуа та прояву індивідуальних можливостей спортсмена. Подібні підходи дозволяють підвищувати ефективність тренувального процесу і попереджують негативні прояви, а саме, перезбудження, хронічної втоми, травмування та інші.

У дослідженнях Тищенко В. акцентується увага на взаємозв'язку психофізіологічних функцій і розвитку фізичних якостей та їх впливу на ефективність гри у змаганнях. Саме вище викладені дані свідчать про необхідність комплексного підходу до оцінки ефективності тренувального процесу. Окремі наукові роботи присвячені психофізіологічній діагностиці у спорті, яка, у свою чергу, досліджує індивідуально-типологічні генетично детерміновані особливості прояву психічних процесів, і в першу чергу, таких як: сприйняття, мислення, інтелект, а також фізіологічні особливості прояву вищої нервової діяльності, а саме, силу і витривалість нервової системи, рухливість нервових процесів, лабільність процесів збудження і гальмування та інші у специфічних умовах напруженої спортивної діяльності. Психофізіологічна діагностика також задіється при спортивному відборі у тренувальному процесі та змагальній практиці. Додатково можливо досліджувати особливості удосконалення психічних процесів, актуальних

домінуючих станів, соціально-психологічних характеристик взаємодії спортсмена і команди та спортсмена і тренера.

Спеціалісти у сфері спортивної психофізіології підкреслюють, щ практичне використання психофізіологічної діагностики дозволяє скоротити час на підготовку у спорті, підвищити її ефективність, стабілізувати і закріпити рівень спортивних досягнень. Враховуючи вище викладене, необхідно досліджувати стан психофізіологічних функцій у якості провідного інформативного психофізіологічного супроводу кваліфікованих гандболістів на етапі підготовки до змагальної діяльності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Враховуючи, що існує достатня кількість наукових досліджень, залишаються не достатньо вивченими питаннями взаємозв'язку компонентів фізичної, техніко-тактичної і психофізіологічної підготовки юних гандболістів. Особливе значення мають психофізіологічні особливості у віковому аспекті, особливо у пубертатному періоді, серед яких необхідно відмітити підвищену емоційну чутливість, нестійкість психічних станів, високу динамічність когнітивних процесів.

Серед інформативних критеріїв виступають швидкість сприйняття, обробки інформації та прийняття рішень, стійкість та концентрація уваги, показники варіабельності серцевого ритму, що відображають рівень вегетативної регуляції, а також особливості сенсорного сприйняття. Належний рівень прояву вище згаданих характеристик обумовлює не тільки толерантність до мобілізації функціональних резервів, але і здібність до ефективної реалізації функціональних резервів до умов змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Козіна Ж.Л. Застосування інтерактивних технологій як універсальної методики індивідуалізації тренувального процесу в спортивних іграх / Ж.Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 1. — С. 45-51.

2. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 6. — С. 15—18, 35—38.

3. Коробейнікова Л.Г., Коробейніков Г. В., Міщук Д. М., Хасанов О. Х. Особливості прояву психофізіологічних властивостей гандболісток. Академічні візії, Вип. 39/2025 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16896990>

4. Кокун О. М. Моніторинг та корекція психофізіологічної адаптації спортсменів вищої кваліфікації. Київ: АПН України. 2004. 275 с

5. Тищенко Д. Особливості фізичної та функціональної підготовленості гандболісток у підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спортивні ігри. 2025. 1 (35). С. 22-30.

6. 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>

7. 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 796.012

Гасанова Сяїда Фарухівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Поліщук Владислав Васильович,

здобувач першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ

За останні 20-25 років обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень зросли в три рази, тому і спортсмени багатьох видів спорту впритул підійшли до межі фізіологічних можливостей організму. Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, збільшенням енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи тощо. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба поліпшувати результати змагань, надзвичайно актуальною на сьогодні є проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень. А особливе місце серед засобів відновлення займають саме медико-біологічні. До них належать: раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби, що активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Сучасний рівень розвитку спортивної діяльності висуває надзвичайно високі вимоги до рівня розвитку фізичної, психологічної, технічної та тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Висока інтенсивність спортивної підготовка підвищує роль адаптаційних процесів організму людини до фізичних навантажень. Однією з найважливіших проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. Цю проблему не можна вирішити лише вдосконаленням методів тренування, збільшенням інтенсивності навантажень. Значне підвищення навантаження може негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів, призвести до перетренованості.

В даних умовах питання оптимального протікання процесів відновлення так само важливе, як і сам тренувальний процес, оскільки неможливо досягнути