

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 796.015

Головко Олена Олександрівна,

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

Гавронський Назар Денисович,

*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

У сучасному спорті високих досягнень ефективність підготовки спортсменів визначається не лише рівнем фізичної готовності, а й гармонійним поєднанням технічних, тактичних, психологічних, функціональних та інтелектуальних компонентів. Такий системний підхід отримав назву інтегральної підготовки. Він передбачає комплексне формування спортивної майстерності на основі міждисциплінарної взаємодії фахівців, використання інноваційних технологій та індивідуалізації тренувального процесу.

Метою даної роботи є аналіз сутності інтегральної підготовки спортсменів високого класу, визначення її структурних елементів, методичних засад реалізації та актуальних проблем, що виникають у процесі її впровадження.

Інтегральна підготовка — це цілісна система, що охоплює всі аспекти спортивної діяльності, спрямована на досягнення максимальної ефективності змагальної активності. Вона базується на принципах: системності (взаємозв'язок усіх компонентів); індивідуалізації (урахування особливостей спортсмена); періодизації (розподіл навантажень у межах макроциклу); адаптивності (реакція на зміну зовнішніх умов).

За даними Костюкевича В.М. (2014), інтегральна підготовка є основою формування стабільної спортивної результативності, особливо в командних ігрових видах спорту [4].

Структурні компоненти інтегральної підготовки, це фізична підготовка, яка передбачає розвиток основних рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації. Вона є фундаментом для реалізації технічних і тактичних дій. Техніко-тактична підготовка охоплює формування навичок володіння технікою, стратегічного мислення, здатності до адаптації в умовах змагань. Особливо важлива в ігрових видах спорту, де протидія супернику є постійною. Психологічна підготовка включає розвиток мотивації,

емоційної стійкості, концентрації уваги, здатності до саморегуляції. За даними Юрія Мосейчука та Сергія Дарійчука (2022), психологічна стабільність є критичною для спортсменів в умовах високого змагального стресу [2]. Функціональна підготовка оцінюється за показниками серцево-судинної, дихальної, нервової систем. Інтелектуальна та аналітична підготовка передбачає здатність до аналізу ситуацій, прийняття рішень, прогнозування дій суперника. Вона реалізується через відеоаналіз, тактичне моделювання, когнітивні тренінги.

До сучасної методики реалізації відносяться: використання фітнес-технологій, за даними Світлани Кокаревої та ін. (2023), сучасні фітнес-технології — *procedos*, *exos*, *6D-sliding* — дозволяють оптимізувати тренувальний процес, забезпечити контроль за навантаженням та зменшити ризик травм [3]. Також моделювання тренувального процесу. Застосування програмного забезпечення для побудови індивідуальних моделей тренувань на основі біометричних даних. Це дозволяє враховувати фазу макроциклу, стан спортсмена, специфіку виду спорту. Психотренінги включають методи візуалізації, медитації, когнітивної поведінкової терапії. Вони сприяють підвищенню стресостійкості та концентрації. Тактичне моделювання, це аналіз ігор суперників, створення сценаріїв змагань, симуляція ігрових ситуацій — усе це дозволяє спортсмену діяти ефективно в умовах невизначеності.

До проблем реалізації інтегральної підготовки слід визначити відсутність мультидисциплінарних команд (тренер, психолог, аналітик, реабілітолог); недостатня кількість фахівців, здатних працювати з інноваційними технологіями; перевантаження спортсменів через неузгодженість компонентів підготовки; нерівний доступ до ресурсів у різних регіонах України, особливо в умовах війни.

Перспективи розвитку передбачаються у розширенні наукових досліджень у сфері інтегральної підготовки; створення цифрових платформ для управління тренувальним процесом; впровадження когнітивного тренінгу як обов'язкового компонента; формування інституційної моделі мультидисциплінарної підтримки спортсменів.

Інтегральна підготовка спортсменів високого класу є складним, багатокомпонентним процесом, що потребує системного підходу, інноваційних технологій та міждисциплінарної взаємодії. Її ефективність залежить від здатності тренерського штабу адаптуватися до змін, враховувати індивідуальні особливості спортсмена та забезпечити гармонійне поєднання всіх компонентів підготовки. Для цього потрібна постійна перепідготовка тренерів, адаптації їх до швидкого ритму життя та інновацій в спорті, що розкривають в своїх роботах Олександр Шамич, Ганна Іваннікова, Микола Костенко [5-8].

Список використаних джерел

1. Bezpalova, N.M., Davybyda, N.O., Maliar E.I., Maliar N.S. (2024). Dolikarska dopomoha pry riznykh vyдах travm. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats. Za red. O. V. Tymoshenka. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, Vypusk 7 (180) 24. S. 38-41. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180))
2. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. (2022). Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Чернівці : Чернівець. нац. університет ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с
3. С. Кокарева, Б. Кокарев, С. Атаманюк, А. Кокарев (2023). Використання сучасних фітнес-технологій для покращення інтегральних показників підготовленості спортсменів. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, (23 жовтня 2023 року) / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, – Суми, 2023. – С. 109–113.
4. Костюкевич В. М. (2014). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с
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. (2023). 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>