

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

- інтеграцію знань з суміжних дисциплін (кінезіології, нутриціології, реабілітації);

- формування лідерських якостей та професійної етики.

Отже, підготовка тренерів-викладачів з плавання у ЗВО повинна бути всебічною, гнучкою та орієнтованою на формування конкурентоспроможного, освіченого, морально й фізично підготовленого фахівця. Якість освітнього процесу значною мірою впливає на ефективність майбутньої професійної діяльності тренера, його здатність до виховання здорового покоління та розвитку вітчизняного спорту.

Література:

1. Бойко Ю. О. *Методика викладання плавання у вищих навчальних закладах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020. № 10. С. 45–50.*
2. Воробйов М. І. *Теорія і методика спортивного тренування. К.: Олімпійська література, 2016. 312 с.*
3. Гулько Т., Рибалко Л. *Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні / Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи, Вип. 2(10), 2023. С. 20–27.*
4. Євтушенко О. О. *Професійна підготовка майбутніх тренерів у закладах вищої освіти: сучасні виклики та перспективи / Педагогіка і психологія, 2021. № 2. С. 92–97.*
5. Рибалко Л. М. *Дидактичні умови та способи оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів / Біомеханіка, 2020. №2. С. 111–121.*
6. Platonov V. N. *The Training System of Athletes in Olympic Sport / V. N. Platonov. Kyiv: Olympic Literature, 2015. 544 p.*
7. Pylypenko I., Zanevskiy I. *Formation of professional competencies of future coaches in aquatic sports / I. Pylypenko, I. Zanevskiy / Journal of Physical Education and Sport, 2021. Vol. 21, Issue 4. P. 2153–2159.*

УДК 796.012:378.147

*Римар М. П., к.пед.н., професор,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Йопа Т. В., аспірантка,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТЕСТУВАННЯ В МОНІТОРИНГУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

У системі сучасної спортивної підготовки дедалі більшого значення набуває не лише інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, а й їх контроль та індивідуалізація. Ефективність тренувального процесу значною мірою залежить від здатності тренера точно оцінювати

функціональний стан спортсмена та своєчасно коригувати навантаження [1]. Одним із дієвих інструментів такого контролю є функціональне тестування, яке забезпечує об'єктивний моніторинг адаптацій організму до фізичного навантаження.

Функціональне тестування – це система методів кількісної та якісної оцінки стану фізичних, біомеханічних та фізіологічних характеристик організму спортсмена. Залежно від цілей і контексту застосування тести можуть бути спрямовані на [2]:

- визначення рівня загальної фізичної підготовленості;
- оцінку спеціальної тренуваності;
- контроль за ефективністю відновлення;
- виявлення перевтоми або перетренованості;
- прогнозування спортивних результатів.

У тренувальній практиці все частіше використовуються комплексні підходи, які поєднують класичні фізіологічні тести з новітніми цифровими технологіями [3]:

Класичні фізіологічні тести:

- VO_2 max-тест на біговій доріжці з використанням газоаналізатора для визначення рівня аеробної витривалості;
- тест Руф'є для базової оцінки роботи серцево-судинної системи;
- динамометрія кисті – для оцінки м'язової сили верхніх кінцівок;
- стрибок у висоту з місця – для оцінки вибухової сили нижніх кінцівок.

Цифрові технології:

- пульсометр (наприклад, Polar H10) – для фіксації ЧСС у режимі реального часу під час тестів та відновлення;
- мобільний застосунок TrainingPeaks або GarminConnect – для зберігання та аналізу результатів тестів і тренувальних сесій;
- GPS-трекер (Garmin, Stryd) – для аналізу швидкості, відстані, темпу та кроку під час бігу;
- відеоаналіз техніки бігу (Kinovea, Dartfish) – для виявлення асиметрій або помилок у техніці.

Використання функціонального тестування дозволяє:

- індивідуалізувати навантаження згідно з фізіологічними можливостями спортсмена;
- оцінити ефективність тренувальних програм і внести корективи в режим підготовки;
- виявляти ранні ознаки перевтоми;
- уникати травм завдяки точному дозуванню навантаження;
- створити базу даних для довгострокового моніторингу динаміки розвитку.

На практиці функціональне тестування впроваджується у формі тестових днів (на початку, в середині та наприкінці макроциклу), а також у

щоденному моніторингу за допомогою цифрових засобів. У професійному спорті дані тестування передаються до аналітичного штабу команди для формування висновків і рекомендацій. У дитячо-юнацькому та аматорському спорті використовується спрощений формат тестів із доступною апаратурою.

Функціональне тестування – це обов’язковий компонент сучасної системи тренувального моніторингу. Завдяки застосуванню як класичних фізіологічних, так і цифрових методів воно забезпечує комплексну оцінку адаптації спортсмена до навантажень, дозволяє тренеру приймати обґрунтовані рішення щодо корекції тренувального процесу, мінімізувати ризики перенавантаження та підвищити ефективність підготовки. У добу спортивної науки та високих технологій роль функціонального тестування стає стратегічною у досягненні стабільних та безпечних спортивних результатів.

Література:

1. Вавассорі Р., Морено М. П., Уренья Еспа А. Методи моніторингу тренувальних навантажень та готовності гравців у волейболі: систематичний огляд / *Kinesiology*, 2024. Т. 56, № 1. С. 61–77.

2. Тілл М., Карстрьом К., Івасакі Т. Тренувальні навантаження у спорті: сучасні виклики та майбутні перспективи / *Frontiers in Sports and Active Living*, 2025. Т. 7. С. 151–169.

3. Грінченко С. А. Використання технічних засобів у тренувальному процесі студентів-волейболістів: кваліфікаційна робота магістра / Сумський державний університет. Суми, 2023. С. 65.

УДК 378.147.091.33-043.96:616.31

*Романенко Б. В., аспірант,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

РОЛЬ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ЛІКАРІВ-СТОМАТОЛОГІВ

Практична підготовка лікарів-стоматологів забезпечує поступовий перехід здобувачів вищої освіти від теоретичних знань до їхнього застосування в умовах клінічної практики. Вона сприяє формуванню ключових професійних компетентностей, таких як [2]:

- діагностика захворювань порожнини рота;
- вибір та обґрунтування методів лікування;
- володіння мануальними навичками;