

ПОЛОЖЕННЯ
про студентський науковий гурток
«Наукові основи силової підготовки та спортивного тренування»
кафедри спорту і спортивних ігор
факультету фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

науковий керівник:

Вороніцький Вадим Борисович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор,
заслужений тренер України

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Студентський науковий гурток «Наукові основи силової підготовки та спортивного тренування» є добровільним науковим об'єднанням здобувачів вищої освіти, які виявляють інтерес до науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, силової підготовки, спортивного тренування та фізкультурно-спортивної реабілітації.

1.2. Гурток функціонує при кафедрі спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

1.3. Діяльність гуртка спрямована на залучення здобувачів вищої освіти до систематичної науково-дослідної роботи, формування навичок проведення наукових досліджень, аналізу та інтерпретації отриманих результатів, підготовки наукових публікацій і представлення результатів досліджень на наукових заходах.

2. МЕТА ДІЯЛЬНОСТІ ГУРТКА

Метою діяльності студентського наукового гуртка «Наукові основи силової підготовки та спортивного тренування» є створення умов для розвитку наукового потенціалу здобувачів вищої освіти шляхом їх залучення до дослідження актуальних проблем силової підготовки, спортивного тренування, фізичної культури, ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації.

3. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ГУРТКА

Основними завданнями гуртка є:

- залучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної діяльності;
- формування навичок роботи з науковою та науково-методичною літературою
- опанування методології проведення досліджень у сфері фізичної культури і спорту;
- вивчення сучасних технологій силової та функціональної підготовки;
- дослідження особливостей побудови тренувального процесу спортсменів силових видів спорту;
- вивчення сучасних підходів до програмування й контролю тренувальних навантажень;

- проведення досліджень у галузі пауерліфтингу;
- дослідження можливостей використання фізичної культури і спорту у відновленні та реінтеграції ветеранів бойових дій;
- формування вмінь здійснювати збір, систематизацію статистичне опрацювання та інтерпретацію експериментальних даних;
- підготовка студентських наукових статей, тез доповідей та інших наукових матеріалів;
- підготовка здобувачів до участі у наукових конференціях, конкурсах студентських наукових робіт, круглих столах і семінарах;
- сприяння реалізації студентських наукових ініціатив і дослідницьких проєктів.

4. ОСНОВНІ НАПРЯМИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

Науково-дослідна діяльність гуртка здійснюється за такими основними напрямками:

1. Теорія і методика силовій підготовки

Дослідження закономірностей розвитку силових здібностей, методів і засобів силового тренування, особливостей дозування фізичних навантажень.

2. Теорія і методика спортивного тренування.

Вивчення структури тренувального процесу, періодизації, планування, контролю та управління спортивною підготовкою

3. Пауерліфтинг як напрям спортивної науки

Дослідження техніки змагальних вправ, методики підготовки пауерліфтерів різної кваліфікації, програмування навантажень, змагальної діяльності та факторів спортивної результативності.

4. Сучасні технології контролю тренувального процесу.

Вивчення показників інтенсивності та обсягу тренувального навантаження, використання 1RM, RPE, RR та інших засобів оперативного контролю підготовленості спортсменів.

5. Ветеранський спорт та адаптивна фізична культура.

Дослідження ролі фізичної активності й спортивної діяльності у фізичному, психологічному та соціальному відновленні ветеранів бойових дій

6. Фізкультурно-спортивна реабілітація засобами силових видів спорту.

Наукове обґрунтування можливостей застосування дозованих силових навантажень і пауерліфтингу в комплексних програмах відновлення.

7. Психологічні аспекти спортивної діяльності.

Дослідження мотивації, стресостійкості, психологічної резильєнтності, самоефективності, психологічного благополуччя та інших характеристик спортсменів і фізично активних осіб

8. Фізична підготовка молоді в сучасних умовах.

Дослідження розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, формування готовності до фізичних навантажень та удосконалення програм фізичної підготовки

5. ФОРМИ РОБОТИ ГУРТКА

Основними формами роботи є:

- наукові засідання;

- проблемні семінари;
- наукові дискусії;
 - круглі столи;
 - майстер-класи;
 - аналіз сучасних наукових публікацій;
 - розроблення анкет, тестових батарей і протоколів дослідження;
 - проведення педагогічних спостережень та експериментальних досліджень;
 - статистичне опрацювання результатів;
 - підготовка наукових доповідей;
 - написання тез і наукових статей;
 - участь у всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях;
 - презентація результатів власних студентських досліджень.

6. ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ

- 6.1. Загальне наукове та організаційно-методичне керівництво діяльністю гуртка здійснює його науковий керівник.
- 6.2. До роботи гуртка можуть залучатися здобувачі різних рівнів вищої освіти, які виявляють зацікавленість у науковій діяльності за тематичними напрямками гуртка.
- 6.3. Засідання гуртка проводяться відповідно до затвердженого плану роботи.
- 6.4. Тематика досліджень членів гуртка визначається відповідно до їхніх наукових інтересів та основних напрямів діяльності гуртка.
- 6.5. Результати роботи членів гуртка можуть бути представлені у формі наукових доповідей, тез конференцій, статей, студентських наукових робіт, кваліфікаційних досліджень, методичних розробок та інших результатів наукової діяльності.

7. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Діяльність студентського наукового гуртка «Наукові основи силових підготовки та спортивного тренування» має сприяти:

- підвищенню наукової активності здобувачів вищої освіти;
- формуванню дослідницьких компетентностей;
- розвитку академічного та критичного мислення;
- набуттю навичок проведення самостійних наукових досліджень;
- підготовці студентських наукових публікацій;
- збільшенню участі здобувачів у наукових конференціях і конкурсах;
- інтеграції теоретичних знань із практикою спортивного тренування;
- розвитку перспективних досліджень у галузі силових видів спорту та пауерліфтингу;
- розвитку наукових досліджень у сфері ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації;
- формуванню молодого наукового потенціалу кафедри.

8. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГУРТКА

Перспективними напрямками розвитку студентського наукового гуртка «Наукові основи силових підготовки та спортивного тренування» є розширення тематики експериментальних досліджень, залучення здобувачів різних рівнів

вищї освіти, організація міжфедеральної та міжуніверситетської наукової співпраці, проведення спільних дослідницьких проєктів, участь у всеукраїнських і міжнародних наукових заходах.

Особливим перспективним напрямом є формування на базі гуртка студентської наукової школи з проблем силової підготовки, ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації.

ПЛАН РОБОТИ
студентського наукового гуртка «Наукові основи силовій підготовки та
спортивного тренування»
на 2026/ 2027 навчальний рік

Кафедра спорту і спортивних ігор
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Ка м'янець- Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник:
Воронецький Вадим Борисович,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Науковий напрям гуртка: сучасні технології силовій підготовки, спортивного тренування та фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мета роботи на 2026/ 2027 навчальний рік залучення здобувачів вищої освіти до системної науково-дослідної діяльності у сфері силовій підготовки, спортивного тренування, ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації; формування практичних навичок проведення досліджень і представлення їх результатів у наукових публікаціях та доповідях.

ВЕРЕСЕНЬ 2026

Засідання № 1. Наука і силовий спорт: від практичної проблеми до наукового дослідження

Основні питання:

- ознайомлення з метою завданнями та напрямками роботи гуртка;
- визначення наукових інтересів членів гуртка;
- сучасні напрями досліджень у силових видах спорту;
- актуальні проблеми спортивного тренування та пауерліфтингу;
- можливості студентської науки у сфері ветеранського спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації;
- формування індивідуальних напрямів досліджень.

Практична робота: кожен учасник формулює 2–3 можливі теми власного дослідження.

Очікуваний результат: визначення перспективних напрямів студентських наукових робіт.

ЖОВТЕНЬ 2026

Засідання №2. Як правильно організувати наукове дослідження у фізичній культурі і спорті

Основні питання:

- наукова проблема та її актуальність;
- об'єкт і предмет дослідження;
- формулювання мети;
- дослідницькі завдання;
- робоча гіпотеза;

- вибір методів дослідження;
- формування вибірки;
- основи академічної доброчесності.

Практична робота: розроблення структури власного студентського дослідження.

Очікуваний результат: підготовка короткого протоколу майбутнього дослідження кожного учасника.

ЛИСТОПАД 2026

Засідання №3. Методи дослідження силових підготовленості спортсменів

Основні питання:

- тестування максимальної сили;
- визначення та використання 1RM;
- оцінювання силових витривалості;
- контроль техніки виконання силових вправ;
- показники тренувального обсягу та інтенсивності;
- RPE та RIR у контролі тренувального навантаження;
- ведення тренувальної документації;
- вимоги до стандартизації тестування.

Практична робота: складання протоколу тестування силових підготовленості.

Очікуваний результат: оволодіння базовими методами збору об'єктивних даних у дослідженнях силових підготовки.

ГРУДЕНЬ 2026

Засідання №4. Пауерліфтинг як об'єкт сучасних наукових досліджень

Основні питання:

- сучасні напрями досліджень у пауерліфтингу;
- техніка присідання, жиму лежачи та станової тяги як предмет наукового аналізу;
- програмування силового навантаження;
- періодизація підготовки;
- передзмагальна підготовка;
- фактори спортивної результативності;
- особливості досліджень спортсменів різної кваліфікації.

Практична робота: формування банку перспективних тем студентських досліджень із пауерліфтингу.

Очікуваний результат: визначення конкретних тем для майбутніх тез, статей, курсових та кваліфікаційних робіт.

СІЧЕНЬ 2027

Засідання №5. Основи роботи з науковою літературою та академічними джерелами

Основні питання:

- пошук наукової інформації;
- робота з українськими та міжнародними науковими джерелами;
- DOI як засіб ідентифікації публікації;

- аналіз наукової статті;
- формування теоретичної бази дослідження;
- правила цитування;
- академічна доброчесність;
- недопущення плагіату;
- оформлення списку використаних джерел

Практична робота: пошук та критичний аналіз 5–10 наукових публікацій за обраною темою

Очікуваний результат: формування початкової бібліографічної бази індивідуального дослідження.

ЛЮТИЙ 2027

Засідання №6. Ветеранський спорт і фізкультурно-спортивна реабілітація: перспективи наукових досліджень

Основні питання:

- роль фізичної активності у відновленні ветеранів бойових дій;
- адаптивний спорт;
- можливості застосування силових вправ;
- пауерліфтинг у системі фізкультурно-спортивної реабілітації;
- фізичне та психологічне благополуччя;
- якість життя;
- психологічна резильєнтність;
- мотивація до систематичної фізичної активності;
- етичні аспекти досліджень за участю ветеранів

Практична робота: розроблення моделі або проєкту дослідження з проблем ветеранського спорту.

Очікуваний результат: формування перспективного напрямку студентських досліджень, що поєднує спортивну науку та актуальні суспільні потреби

БЕРЕЗЕНЬ 2027

Засідання №7. Від експериментальних даних до наукового результату

Основні питання:

- формування бази даних;
- первинне опрацювання результатів;
- середнє арифметичне та стандартне відхилення;
- порівняння результатів до і після експерименту;
- статистична значущість;
- поняття р-рівня;
- розмір ефекту;
- кореляційний аналіз;
- побудова наукових таблиць і рисунків;
- правильна інтерпретація результатів

Практична робота: опрацювання навчального набору експериментальних даних.

Очікуваний результат: формування базових навичок статистичного аналізу та представлення результатів дослідження.

КВІ ТЕНЬ 2027

Засідання №8. Як написати наукову статтю та тези конференції

Основні питання:

- структура наукової статті;
- формулювання назви;
- написання анотації;
- ключові слова;
- постановка проблеми;
- аналіз останніх досліджень;
- мета та методи;
- представлення результатів;
- обговорення;
- формулювання висновків;
- оформлення літератури;
- особливості написання тез конференції.

Практична робота: підготовка першого варіанта тез або структурованого рукопису студентської статті.

Очікуваний результат: кожен активний член гуртка повинен мати підготовлений матеріал для наукової публікації.

ТРАВЕНЬ 2027

Засідання №9. Мистецтво наукової доповіді: як представити результати дослідження

Основні питання:

- структура усної наукової доповіді;
- підготовка презентації;
- представлення таблиць і рисунків;
- тривалість доповіді;
- аргументація наукової новизни;
- відповіді на запитання;
- типові помилки молодих дослідників.

Практична робота: студентські доповіді тривалістю 5–7 хвилин із презентацією результатів власних досліджень.

Очікуваний результат: підготовка членів гуртка до участі у студентських, всеукраїнських та міжнародних наукових конференціях.

ЧЕРВЕНЬ 2027

Засідання №10. Підсумкова наукова конференція гуртка «Наукові основи силових підготовки та спортивного тренування»

Основні питання:

- презентація результатів індивідуальних та колективних досліджень;
- обговорення студентських наукових робіт;
- аналіз результативності роботи гуртка;
- визначення найкращих студентських досліджень;
- формування перспективних напрямів роботи на наступний навчальний рік.

Практична робота: проведення підсумкової студентської наукової конференції «Наукові основи силових підготовки та спортивного тренування».

Очікуваний результат: апробація результатів студентських досліджень та формування наукового доробку гуртка.

ПЛАНОВІ РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ ГУРТКА ЗА 2026/2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

За результатами роботи передбачається:

- проведення не менше 10 засідань студентського наукового гуртка;
- залучення здобувачів вищої освіти до індивідуальних та колективних наукових досліджень;
- підготовка студентами тез доповідей для участі у наукових конференціях;
- підготовка найбільш перспективних студентських досліджень до публікації у фахових або студентських наукових виданнях;
- участь членів гуртка у всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях;
- залучення результатів досліджень до виконання курсових і кваліфікаційних робіт;
- формування електронного банку наукових матеріалів гуртка;
- проведення щорічної підсумкової студентської наукової конференції «Наукові основи силової підготовки та спортивного тренування».

КЛЮКОВИЙ ПДСУМКОВИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Робота гуртка повинна бути орієнтована не лише на проведення засідань, а насамперед на отримання конкретного наукового результату: *виконане студентське дослідження → статистично опрацьовані результати → тези або наукова стаття → доповідь на конференції.*

Науковий керівник гуртка:

кандидат педагогічних наук, доцент

Вадим Воронецький _____

ОРИЄНТОВНА ТЕМАТИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
студентського наукового гуртка «Наукові основи силової підготовки та
спортивного тренування».
на 2026/2027 навчальний рік

Кафедра спорту і спортивних ігор
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Науковий керівник
Воронецький Вадим Борисович,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

НАПРЯМ1. ПАУЕРЛІ ФТІНГ І СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ

1. Особливості розвитку максимальної сили у пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

Можливі показники: результати у присіданні, жим лежачи та становій тязі; 1RM відносна сила; тренувальний стаж

2. Взаємозв'язок обсягу тренувального навантаження та спортивної результативності пауерліфтерів

Можливі показники: кількість підходів і повторень, тоннаж і інтенсивність навантаження, динаміка спортивного результату.

3. Використання суб'єктивної оцінки навантаження RPE у процесі підготовки пауерліфтерів

Мета дослідження може передбачати встановлення взаємозв'язку між запланованою інтенсивністю тренування та суб'єктивним сприйняттям навантаження спортсменами

4. Особливості передзмагальної підготовки пауерліфтерів

Перспективний напрям для аналізу зміни обсягу та інтенсивності навантажень протягом останніх тижнів перед змаганнями

5. Фактори, що визначають успішність змагальної діяльності у пауерліфтингу.

Можливе вивчення тренувальних, технічних, психологічних та організаційних чинників

НАПРЯМ2. СИЛОВА ПІДГОТОВКА ТА СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ

6. Вплив різних режимів силового тренування на розвиток силових здібностей студентської молоді.

Можливе проведення педагогічного експерименту тривалістю 8–12 тижнів

7. Ефективність використання базових силових вправ у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти

Основні вправи: присідання, жим лежачи, тягові рухи та їх доступні модифікації.

8. Динаміка показників силових підготовленості студентів під впливом систематичних занять атлетизмом

Дослідження може передбачати початкове та підсумкове тестування фізичної підготовленості.

9. Саморегуляція тренувального навантаження як сучасний підхід до програмування силової підготовки

Доцільно дослідити використання RPE та RIR у практиці силового тренування.

10. Взаємозв'язок рівня фізичної активності та показників силової підготовленості здобувачів вищої освіти

Тема дає можливість поєднати анкетування з педагогічним тестуванням

НАПРЯМ 3. ВЕТЕРАНСЬКИЙ СПОРТ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

11. Пауерліфтинг як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів бойових дій

Передбачається теоретичне та/або емпіричне дослідження можливостей використання адаптованих силових навантажень у програмах відновлення.

12. Вплив систематичних занять силовими вправами на фізичне самопочуття та якість життя ветеранів бойових дій

Можливе використання стандартизованих методик оцінювання якості життя за умови дотримання відповідних методичних та етичних вимог.

13. Мотивація ветеранів бойових дій до участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

Можливі напрями аналізу: мотиви початку занять, бар'єри участі, соціальна підтримка, ставлення до силових видів спорту та прихильність до систематичних тренувань.

14. Роль спортивної діяльності у соціальній адаптації та реінтеграції ветеранів бойових дій

Тема передбачає дослідження соціального компонента спорту: комунікації, командної взаємодії, відчуття приналежності та повернення до активного суспільного життя.

15. Психологічне благополуччя ветеранів бойових дій, залучених до систематичних занять силовими видами спорту.

Перспективне дослідження для встановлення взаємозв'язків між систематичною спортивною активністю психологічним благополуччям, самоефективністю та резильєнтністю

ПРІОРИТЕТНІ ТЕМИ ГУРТКА НА 2026/2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

Для поглибленої роботи членів гуртка доцільно визначити п'ять пріоритетних тем

1. Пауерліфтинг як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів бойових дій

2. Використання RPE та RIR у програмуванні силового навантаження пауерліфтерів

3. Фактори, що визначають спортивну результативність пауерліфтерів у сучасних умовах

4. Мотивація ветеранів бойових дій до систематичної фізкультурно-спортивної діяльності.

5. Вплив систематичних силових тренувань на фізичну підготовленість студентської молоді.

АЛГОРИТМ РОБОТИ СТУДЕНТА НАД ОБРАНОЮ ТЕМОЮ

Кожне дослідження доцільно реалізовувати за єдиною послідовністю: *вибір теми → обґрунтування актуальності → аналіз наукової літератури → визначення мети → вибір методів → формування вибірки → збір фактичних даних → статистичне опрацювання → аналіз та обговорення результатів → висновки → підготовка тез або статті → представлення результатів на конференції.*

ПІДСУМКОВИЙ НАУКОВИЙ ПРОДУКТ

За результатами роботи протягом навчального року кожен активний член студентського наукового гуртка «Сила і наука» має підготувати щонайменше один завершений науковий продукт:

- тези доповіді на науковій конференції;
- студентську наукову статтю
- конкурсну наукову роботу;
- матеріали для курсової або кваліфікаційної роботи;
- наукову доповідь із презентацією результатів власного дослідження.

Найбільш перспективні дослідження можуть бути продовжені в наступному навчальному році з розширенням вибірки, удосконаленням методичного інструментарію та підготовкою результатів до публікації у фахових наукових виданнях.

Науковий керівник гуртка:

кандидат педагогічних наук, доцент

Вадим Вороніцький _____

Список наукового гуртка

«Наукові основи силових підготовки та спортивного тренування»

кафедри спорту і спортивних ігор

факультету фізичної культури, спорту і реабілітації

Камянець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

науковий керівник:

Вороніцький Вадим Борисович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор,

заслужений тренер України

№ з/п	Прізвище	Ім'я	По батькові	Група
1.	Рубець	Давид	Сергійович	FKS1- B23
2.	Збандут	Василь	Іванович	FKS1- B23
3.	Жезіцький	Денис	Олександрович	FKS1- B25
4.	Бірюк	Станіслав	Русланович	FK1- M25

5.	Кривий	Владислав	Олександрович	FKS1- M25
6.	Лісенко	Олексій	Михайлович	FKS1- B25
7.	Воронкін	Кирил	Олегович	FKS1- B25
8.	Коваль	Вадим	Іванович	FKS1- M26
9.	Пєвчук	Даніл	Дмитрович	FKS1- B26
10.	Вершигора	Олександр	Олександрович	ZU1- B26
11.	Євучко	Флор	Григорович	ZU1- B26
12.	Сарич	Костянтин	Олександрович	ZU1- B26
13.	Колодич	Артем	Іванович	ZU1- B26
14.	Мисько	Станіслав	Іванович	ZU1- B26
15.	Янківський	Андрій	Анатолійович	FK1- B26