

ПОЛОЖЕННЯ
про студентський науковий гурток
«Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального
процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації»
кафедри спорту і спортивних ігор
факультету фізичної культури, спорту і реабілітації
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

науковий керівник

Зубаль Майя Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Студентський науковий гурток «Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації» є добровільним науковим об'єднанням здобувачів вищої освіти, які виявляють інтерес до науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту, силовій 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 «Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації» є формування та розвиток у здобувачів вищої освіти науково-дослідницьких компетентностей у сфері фізичної культури і спорту, поглиблення теоретичних знань та практичних умінь щодо організації, планування, контролю й удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації, а також залучення студентів до проведення наукових досліджень і впровадження їх результатів у спортивну практику.

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 силовій та функціональній підготовки;
- дослідження особливостей побудови тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації;
- вивчення сучасних підходів до програмування й контролю тренувальних навантажень;
- проведення досліджень у галузі спорту;
- 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 студентського наукового гуртка «Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації» здійснюється за такими основними напрямками:

1. Теоретико-методичні основи спортивної підготовки. Дослідження сучасних теоретичних підходів до організації спортивної підготовки, закономірностей навчання та вдосконалення рухових дій, принципів, методів і засобів спортивного тренування.
2. Організація та планування навчально-тренувального процесу. Вивчення особливостей побудови тренувального процесу спортсменів різного віку, статі та рівня спортивної кваліфікації, питань перспективного, поточного й оперативного планування, періодизації та структури тренувальних циклів.
3. Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів. Дослідження методики розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та координаційних здібностей, визначення ефективності різних засобів і методів фізичної підготовки спортсменів.
4. Техніко-тактична підготовка спортсменів. Дослідження особливостей формування та вдосконалення технічних і тактичних навичок у різних видах спорту, визначення ефективних методик навчання та вдосконалення спортивної майстерності.
5. Контроль та оцінювання підготовленості спортсменів. Вивчення сучасних підходів до педагогічного контролю оцінювання рівня фізичної, технічної, тактичної та функціональної підготовленості спортсменів, аналіз динаміки спортивних результатів і тренувальних навантажень.
6. Управління тренувальними навантаженнями та відновлення спортсменів. Дослідження оптимального співвідношення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, засобів відновлення, профілактики перевтоми й перенапруження, а також підвищення ефективності адаптації спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.
7. Психологічні та педагогічні аспекти спортивної діяльності. Дослідження мотивації до спортивної діяльності, психологічної стійкості, самоконтролю самооцінки, міжособистісної взаємодії спортсменів і тренерів, а також педагогічних умов формування спортивної майстерності.

8. Сучасні технології та інноваційні підходи у спортивному тренуванні. Вивчення можливостей використання цифрових технологій, сучасних засобів моніторингу та аналізу тренувального процесу, інформаційних ресурсів і новітніх методик для підвищення ефективності підготовки спортсменів.

9. Особливості підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації. Дослідження специфіки навчально-тренувального процесу спортсменів-початківців, спортсменів масових розрядів, кваліфікованих спортсменів та спортсменів високої спортивної майстерності; визначення оптимальних підходів до диференціації тренувальних засобів і навантажень.

10. Змагальна діяльність та фактори спортивної результативності. Аналіз структури особливостей змагальної діяльності, визначення чинників, що впливають на спортивний результат, дослідження ефективності підготовки до змагань та шляхів підвищення конкурентоспроможності спортсменів.

11. Здоров'язбережувальні та безпекові аспекти спортивної підготовки. Дослідження способів збереження та зміцнення здоров'я спортсменів, профілактики спортивного травматизму, дотримання принципів безпечної організації тренувального процесу та формування культури здорового способу життя.

12. Науково-методичне забезпечення спортивної діяльності. Розроблення, апробація та обґрунтування науково-методичних рекомендацій, програм, комплексів вправ і технологій, спрямованих на вдосконалення навчально-тренувального процесу та підвищення ефективності спортивної 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. ОЧКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Діяльність студентського наукового гуртка «Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації» 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 спорту;
- формуванню молодого наукового потенціалу кафедри.

8. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГУРТКА

Перспективними напрямками розвитку студентського наукового гуртка «Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації» є розширення тематики експериментальних досліджень, залучення здобувачів вищої освіти до виконання індивідуальних і колективних науково-дослідних проєктів, поглиблення досліджень сучасних методів і технологій спортивної підготовки, удосконалення підходів до планування, контролю та оцінювання навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Важливим напрямом є проведення комплексних досліджень фізичної, техніко-тактичної, функціональної та психологічної підготовленості спортсменів, вивчення ефективності різних засобів і методів тренування, а також дослідження особливостей адаптації спортсменів до фізичних навантажень.

Перспективним є впровадження сучасних цифрових технологій та інструментів моніторингу для аналізу тренувальної і змагальної діяльності, використання сучасних методів обробки та інтерпретації результатів наукових досліджень, а також розроблення практичних рекомендацій для тренерів і спортсменів.

Особлива увага приділятиметься підготовці студентів до участі у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах студентських наукових робіт, публікації результатів досліджень у наукових виданнях, підготовці тез доповідей та наукових статей, а також апробації результатів досліджень у реальному навчально-тренувальному процесі.

Подальший розвиток гуртка передбачає посилення співпраці з кафедрами, спортивними закладами, тренерами та спортивними організаціями, залучення здобувачів різних освітніх рівнів до наукової діяльності та формування стійкого інтересу до науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту.

ПЛАН РОБОТИ
студентського наукового гуртка «Теоретико-методичні аспекти
вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної
спортивної кваліфікації»
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: Зубаль Майя Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Науковий напрям гуртка: теоретико-методичне обґрунтування та вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації, сучасні технології спортивної підготовки, контроль і моніторинг фізичного стану, відновлення та підвищення спортивної працездатності.

Мета роботи на 2026/2027 навчальний рік: залучення здобувачів вищої освіти до системної науково-дослідної діяльності у сфері спортивної підготовки; формування у студентів умінь визначати актуальні проблеми спорту, здійснювати пошук та аналіз наукової інформації, планувати й проводити педагогічні дослідження, застосовувати сучасні методи контролю та обробки результатів, а також представляти результати власних досліджень у формі наукових доповідей, тез, статей і кваліфікаційних робіт.

ВЕРЕСЕНЬ 2026

Засідання №1. Наука у спорті: від практичної проблеми до наукового дослідження

Основні питання:

- ознайомлення з метою завданнями та напрямками роботи наукового гуртка;
- визначення наукових інтересів членів гуртка;
- сучасні напрями наукових досліджень у фізичній культурі та спорті;
- актуальні проблеми навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації;
- взаємозв'язок спортивної практики та наукових досліджень;
- особливості вибору актуальної проблеми та формулювання теми дослідження;
- можливості студентської науки у сфері спортивної підготовки.

Практична робота: кожен учасник формулює 2–3 можливі теми власного дослідження та обґрунтовує їх актуальність.

Очікуваний результат: визначення перспективних напрямів індивідуальної науково-дослідної роботи здобувачів.

ЖОВТЕНЬ 2026

Засідання №2. Сучасний навчально-тренувальний процес спортсменів: структура, принципи та технології

Основні питання:

- структура та зміст сучасного навчально-тренувального процесу;
- принципи спортивної підготовки;
- особливості підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації;
- співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- сучасні технології планування тренувальних навантажень;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- проблеми оптимізації тренувального навантаження.

Практична робота: аналіз структури тренувального заняття з обраного виду спорту та визначення можливостей його вдосконалення.

Очікуваний результат: формування навичок аналізу та оцінювання змісту навчально-тренувального процесу.

ЛИСТОПАД 2026

Засідання №3. Пошук, аналіз та систематизація наукової інформації

Основні питання:

- інформаційне забезпечення наукового дослідження;
- пошук наукових джерел у Google Scholar, ResearchGate та наукових базах даних;
- особливості роботи з науковими статтями;
- оцінювання достовірності та наукової цінності джерел;
- систематизація літературних джерел за проблемою дослідження;
- оформлення бібліографічних посилань;
- академічна доброчесність та запобігання плагіату.

Практична робота: пошук 10–15 наукових джерел за індивідуальною темою та складання короткого аналітичного огляду.

Очікуваний результат: формування навичок пошуку, відбору, критичного аналізу та систематизації наукової інформації.

ГРУДЕНЬ 2026

Засідання №4. Методологія дослідження у спортивній науці

Основні питання:

- поняття методології та методів наукового дослідження;
- визначення об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження;
- формулювання гіпотези;
- загальнонаукові та спеціальні методи дослідження;
- педагогічне спостереження, тестування та експеримент;
- методи оцінювання фізичної підготовленості спортсменів;
- вимоги до організації та проведення дослідження.

Практична робота: розроблення методологічного апарату індивідуального дослідження.

Очікуваний результат: підготовка попереднього варіанта об'єкта, предмета, мети, завдань та методів власного дослідження.

СІ ЧЕНЬ 2027

Засідання №5. Планування спортивного експерименту та організації дослідницької роботи

Основні питання:

- поняття та види педагогічного експерименту;
- етапи організації експериментального дослідження;
- формування контрольної та експериментальної груп;
- визначення критеріїв оцінювання;
- підбір тестових вправ відповідно до мети дослідження;
- забезпечення надійності та об'єктивності результатів;
- етичні аспекти проведення досліджень у спорті.

Практична робота: розроблення плану проведення педагогічного експерименту за обраною темою

Очікуваний результат: формування навичок планування та організації експериментального дослідження.

ЛЮТИЙ 2027

Засідання №6. Контроль і моніторинг підготовленості спортсменів

Основні питання:

- значення педагогічного контролю у спортивній підготовці;
- види та етапи контролю
- контроль фізичної, технічної, тактичної та функціональної підготовленості;
- сучасні методи оцінювання тренувального навантаження;
- моніторинг динаміки спортивних результатів;
- використання цифрових технологій та мобільних застосунків у спортивному контролі;
- інтерпретація результатів тестування.

Практична робота: розроблення комплексу тестів для оцінювання одного з компонентів підготовленості спортсменів.

Очікуваний результат: формування вмінь підбирати адекватні методи контролю та оцінювати динаміку показників.

БЕРЕЗЕНЬ 2027

Засідання №7. Сучасні технології вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки спортсменів

Основні питання:

- сучасні підходи до розвитку фізичних якостей спортсменів;
- силова, швидкісна, швидко-силова та координаційна підготовка;
- особливості розвитку витривалості;
- спеціальна фізична підготовка у різних видах спорту;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- використання інноваційних засобів і технологій у спортивній підготовці;
- адаптація тренувальних програм до рівня спортивної кваліфікації.

Практична робота: розроблення фрагмента тренувальної програми з удосконалення певної фізичної якості.

Очікуваний результат: набуття навичок застосування сучасних технологій у практиці спортивної підготовки

КВІТЕНЬ 2027

Засідання №8. Відновлення спортсменів та профілактика перенапруження

Основні питання:

- значення відновлення у системі спортивної підготовки;
- співвідношення навантаження та відновлення;
- засоби педагогічного, психологічного та фізіологічного відновлення;
- профілактика перевтоми та перенапруження;
- сон, харчування та режим спортсмена;
- особливості відновлення спортсменів різної спортивної кваліфікації;
- роль моніторингу самопочуття та працездатності.

Практична робота: розроблення рекомендацій щодо організації відновлення спортсменів після тренувальних навантажень.

Очікуваний результат: формування комплексного уявлення про відновлення як складову ефективного навчально-тренувального процесу.

ТРАВЕНЬ 2027

Засідання №9. Обробка та інтерпретація результатів наукового дослідження

Основні питання:

- підготовка отриманих результатів до аналізу;
- кількісна та якісна обробка результатів дослідження;
- основи математико-статистичного аналізу;
- визначення середніх значень та показників варіативності;
- порівняння результатів досліджуваних груп;
- графічне та табличне представлення результатів;
- інтерпретація отриманих даних та формулювання висновків.

Практична робота: обробка результатів умовного або власного дослідження, створення таблиць і діаграм

Очікуваний результат: формування навичок статистичної обробки, візуалізації та наукової інтерпретації результатів

ЧЕРВЕНЬ 2027

Засідання №10. Представлення результатів науково-дослідної роботи

Основні питання:

- структура наукової доповіді;
- підготовка тез та наукової статті;
- вимоги до оформлення результатів дослідження;
- підготовка презентації до наукового виступу;

- правила академічної комунікації;
- представлення та обговорення результатів студентських досліджень;
- перспективи подальшої наукової роботи членів гуртка.

Практична робота: презентація учасниками результатів власних досліджень або підготовлених наукових проєктів

Очікуваний результат: представлення результатів науково-дослідної діяльності членів гуртка та визначення перспектив подальших досліджень.

Підсумкові результати роботи гуртка за 2026/2027 навчальний рік

У результаті роботи наукового гуртка передбачається:

- формування стійкого інтересу здобувачів вищої освіти до науково-дослідної діяльності у сфері фізичної культури і спорту;
- оволодіння основами методології та організації наукового дослідження;
- набуття практичних навичок пошуку та аналізу наукової інформації;
- формування вміння планувати та проводити педагогічні дослідження;
- оволодіння сучасними методами контролю та оцінювання спортивної підготовленості;
- формування навичок статистичної обробки та інтерпретації результатів;
- підготовка студентських наукових доповідей, тез, статей та матеріалів для участі у наукових конференціях;
- визначення перспективних тем для курсових, кваліфікаційних і наукових робіт;
- залучення здобувачів до участі у студентських наукових конференціях, конкурсах наукових робіт та інших формах академічної комунікації.

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 «Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації».

КЛЮКОВИЙ ПІДСУМКОВИЙ 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 наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Майя ЗУБАЛЬ _____

ОРІЄНТОВНА ТЕМАТИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
студентського наукового гуртка «Теоретико-методичні аспекти
вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної
спортивної кваліфікації»
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

Зубаль Майя Вікторівна,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

доцент кафедри спорту і спортивних ігор

НАПРЯМ 1.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Можливі напрями: урахування віку, статі, тренувального стажу, рівня підготовленості, спортивної кваліфікації та індивідуальної реакції на навантаження.

2. Оптимізація співвідношення обсягу та інтенсивності тренувального навантаження спортсменів

Можливе дослідження динаміки тренувального навантаження на різних етапах підготовки та його взаємозв'язку зі спортивною результативністю

3. Сучасні підходи до розвитку силових здібностей спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Можливе порівняння ефективності різних методів силового тренування залежно від рівня підготовленості спортсменів

4. Вплив різних режимів силового тренування на фізичну підготовленість спортсменів

Можливе проведення педагогічного експерименту з використанням різних режимів виконання силових вправ.

5. Використання сучасних технологій моніторингу тренувального навантаження у спортивній підготовці.

Можливі показники: RPE, RR, частота тренувань, тривалість заняття, обсяг та інтенсивність навантаження, суб'єктивна оцінка самопочуття.

6. Цифрові технології у плануванні та контролі навчально-тренувального процесу спортсменів

Можливе вивчення використання мобільних застосунків, електронних щоденників тренувань, фітнес-трекерів та інших цифрових інструментів.

НАПРЯМ 2.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

1. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Можливі показники: результати стрибкових тестів, спринтерський біг, метання, силові та швидкісно-силові вправи.

2. Особливості розвитку координаційних здібностей спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Можливе використання тестів на рівновагу, точність, спритність, координацію та здатність до швидкого перемикавання рухової діяльності.

3. Взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів

Можливе порівняння показників загальної фізичної підготовленості зі спеціальними тестами відповідного виду спорту.

4. Динаміка фізичної підготовленості спортсменів під впливом систематичних тренувальних занять

Дослідження може передбачати початкове, проміжне та підсумкове тестування фізичних якостей.

5. Особливості фізичної підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки

Можливе порівняння структури та змісту фізичної підготовки спортсменів початкового, базового та спеціалізованого етапів.

6. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації спортсменів

Можливе дослідження відмінностей у показниках фізичної підготовленості спортсменів різного рівня майстерності.

НАПРЯМ 3.

СПОРТИВНІ ІГРИ ТА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Особливості фізичної підготовки спортсменів у спортивних іграх.

Можливе дослідження структури фізичної підготовленості представників футболу, баскетболу, волейболу, гандболу та інших спортивних ігор.

2. Вплив спеціально спрямованих фізичних вправ на технічну підготовленість спортсменів в спортивних ігор

Можливе проведення педагогічного експерименту із визначенням змін показників в технічній майстерності.

3. Розвиток швидкісно-силових здібностей у процесі підготовки спортсменів в спортивних ігор

Можливі показники: швидкість переміщення, стрибова здатність, швидкість виконання спеціальних рухових дій

4. Взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів в спортивних ігор

Можливе дослідження взаємозв'язків між показниками фізичних якостей та ефективністю виконання техніко-тактичних дій

5. Індивідуалізація тренувальних програм спортсменів в спортивних ігор з урахуванням ігрового амплуа.

Можливе вивчення особливостей фізичної та спеціальної підготовки спортсменів в різних ігрових амплуа.

НАПРЯМ 4.

ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ У СПОРТІ

1. Співвідношення тренувального навантаження та відновлення у системі підготовки спортсменів

Можливі показники: обсяг та інтенсивність навантаження, тривалість відновлення, суб'єктивна оцінка втоми та самопочуття.

2. Сучасні засоби відновлення працездатності спортсменів після фізичних навантажень.

Можливе теоретичне та емпіричне дослідження ефективності різних засобів педагогічного відновлення.

3. Профілактика перевтоми та перенапруження у спортсменів різної спортивної кваліфікації.

Можливі напрями: оптимізація тренувального навантаження, режим відпочинку, сон, харчування, контроль самопочуття.

4. Самоконтроль спортсменів як складова управління навчально-тренувальним процесом

Можливе вивчення використання щоденників самоконтролю суб'єктивної оцінки втоми, самопочуття, якості сну та готовності до тренування.

ПРІОРИТЕТНІ ТЕМИ ГУРТКА НА 2026/2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

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

1. Взаємозв'язок обсягу та інтенсивності тренувального навантаження зі спортивною результативністю спортсменів різної кваліфікації.

2. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах спортивної підготовки

3. Сучасні технології контролю та моніторингу тренувального навантаження спортсменів.

4. Вплив спеціально спрямованих фізичних вправ на фізичну та технічну підготовленість спортсменів в спортивних ігор.

5. Співвідношення тренувального навантаження та відновлення у системі підготовки спортсменів.

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.*

ІІІ ДСУМКОВИЙ НАУКОВИЙ ПРОДУКТ

За результатами роботи протягом навчального року кожен активний член студентського наукового гуртка 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 наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту і спортивних ігор

Майя ЗУБАЛЬ _____

**1. Список членів студентського наукового гуртка
(проблемної групи)
«Теоретико-методичні аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів в різній спортивній кваліфікації»**

№ п/п	Прізвище, імя та по батькові	З якого року займається НДР	Курс, група	Спеціальність
1.	Рибонька Ростислав Іванович	2023	FKS1- М25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
2.	Сафроняк Ігор Васильович	2023	FKS1- М25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
3.	Рибак Іван Максимович	2026	FKS1- М26	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
4.	Нестеряк Владислав Віталійович	2026	FKS1- М26	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
5.	Бобенко Володимир Юрійович	2025	FKS1- В24	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
6.	Мозолук Крістіна Олександрівна	2026	FKS1- В25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
7.	Сидорук Богдана Сергіївна	2026	FKS1- В25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
8.	Кривошея Іван Олександрович	2026	FKS1- В25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)
9.	Петрушко Андрій Олегович	2025	FKS1- В25	017 Фізична культура і спорт (Тренер з видів спорту)