



КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені БОРИСА ГРИНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ



«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»

МАТЕРІАЛИ

X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

15 грудня 2023 року

м. Київ



Кульчицький В.М. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	280
Латишев М.В., Петрова Н.В., Гудим Г.П. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ (COMPUTER VISION) У СПОРТІ	284
Лях-Породько О.О. ФАКТЧЕКІНГ ІСТОРІЇ СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ УКРАЇНИ	286
Мірошниченко К.М., Жара Г.І. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СИСТЕМУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ	289
Мітова О.О., Боцуляк Д.М. ЕТАП ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ: ПРОБЛЕМИ, КОНЦЕПЦІЯ ВИРІШЕННЯ	291
Мкртчян Е.В., Грузевич І.В., Кропота Р.В. ІНДИВІДУАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕЖИМУ ТА РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ	294
Мусієнко О.В., Годик Н.Р. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	298
Олійник І.С., Леонідов В.В. СУЧАСНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ	300
Олійник І.С., Олійник М.О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОМАНДИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	304
Павлюк О.С., Плахтій В.О. РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПОКРАЩЕННІ ТРЕНУВАНЬ ТА РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ	310
Павлюк О.С., Тихонюк В.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	315
Полулященко Т.Л., Хохлова А.В., Журба А.О. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ СТРУКТУРИ ТЕХНІЧНИЙ ДІЙ ДЗЮДОЇСТА	318
Полянничко О.М., Бондар І.О., Єретик А.А. ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК	321
Потапчук О.М., Борисюк С.Ю. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ	324
Романюк М.В. РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ВІДБОРІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)	327
Рядова Л.О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	329
Сватъєв А.В., Симонік А.В., Бендіков Р.О. ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ПРОВІДНИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ У ПЛАВАННІ	334
Седляр С.А., Коротя В.В., Совгиря Т.М. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	337
Сироватко З.В., Сабіров О.С., Сиротинська О.К. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ПОЛОВОГО ДОЗРІВАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ОДНОГО ПАСПОРТНОГО ВІКУ	342
Склярова Н.А., Чернікова О.О., Журомський С.В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІТАМІНУ D, ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ІМУННОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ	344

Література:

1. Бичук ІО, Іваніцький РБ, Бичук ОІ, Цюпак ЮЮ. Фізична, технічна й тактична підготовка футболістів: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
2. Кокарева СМ, Кокарев БВ, Дорошенко ЕЮ, Данильченко СІ. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*. Praha, Czech Republic. 2021;3(65):19-23.
3. Лісенчук Г, Тищенко В, Ван Л, Шеховцова К. Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020;3:31-7.
4. Лісенчук ГА, Хмельницька ІВ, Кокарева СМ, та ін. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;7(138):77-82.
5. Нестеренко Н, Порохнявий А. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022;4(149):73-7.
6. Платонов ВМ. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література, 2017. 656 с.
7. Gomez-Piqueras P, Gonzalez-Villora S, Castellano J, Teoldo I. Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019;14(1):1-11. DOI:10.14198/jhse.2019.141.01
8. Hakman A, Vaskan I, Kljus O, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18:1237-1242. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2184

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОМАНДИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Олійник І.С.¹,

 0000-0003-1888-1187

Олійник М.О.²,

 0000-0003-4131-7664

¹ Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, Україна;

² Запорізький державний медико-фармацевтичний університет,
м. Запоріжжя, Україна

Вступ. Стрімкий розвиток спорту як за кордоном, так і в нашій країні, активно висуває питання використання психологічних знань в галузі спорту та фізичного виховання. Практика постійно підтверджує той факт, що до підготовки спортсменів повинні бути залучені фахівці-професіонали, як тренери, так і психологи, які кваліфіковано використовують сучасні методичні та наукові підходи. Традиційна



система підготовки кваліфікованих спортсменів, до змагань багато в чому вичерпує свої можливості. Можна стверджувати, що стан українського спорту перебуває на етапі становлення системи психологічного забезпечення спортсменів, що обумовлює потребу в впровадженні результатів психолого-педагогічних досліджень в практику спортивної діяльності.

Запропонована наукова праця присвячена дослідженню особливостей психологічного супроводу команди кваліфікованих спортсменів.

Вивчення спортивної психології пов'язують з кінцем XIX - початком XX ст. Різкий розвиток спорту призвів до потреби наукового супроводу спортивної діяльності та обумовив низку наукових досліджень. Фахівці в галузі психології спорту наголошують на важливості інтеграції й упровадження досягнень психології у практику підвищення ефективності підготовки спортсменів (Черепехіна О.А., 2006; Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І., 2017; Олійник Н.А, Войтенко С.М., 2020; Терещенко Л.А., 2020; Moore, 2016; Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley, 2016; Swann, Telenta, Draper, Liddle, Fogarty, Hurley, Vella, 2018). На їхню думку, психологічний супровід підготовки спортсменів, має бути сконцентрований не стільки на ліквідацію небажаних проявів психіки, скільки на активізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального та змагального процесу, результативності і надійності змагальної діяльності, на «психологічно доведену організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів» (Воронова, 2019).

У зв'язку із підвищенням рівня спортивної конкуренції та зростанням вимог до результатів спортивної діяльності як окремого спортсмена, так і всієї команди, особливо актуальним стає питання особливостей психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності, міжособистісної взаємодії, підвищення результативності спортивної діяльності.

Мета дослідження – визначення особливостей психологічного супроводу команди кваліфікованих спортсменів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет» з проблеми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Головна мета психології спорту – це вивчення психологічних закономірностей становлення у спортсменів і команд спортивної майстерності, якостей, які необхідні для участі у змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих методів підготовки до змагань і тренувальних занять. Дані зарубіжних та вітчизняних досліджень в галузі психології спорту Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. [6], Moore [8], Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley [9], свідчать, що професійна діяльність психолога тісно пов'язана з поняттями «замовника», «користувача» та «клієнта» психологічною інформацією, які у спорті набуває важливого значення. Отже, слід вказати на те, що своєю працею спортивний психолог деталізує соціальний запит на власну професійну діяльність та формує передумови для соціального статусу своєї професії.

Основний результат професійної діяльності психолога у спорті залежить, передусім, від завдань, які постають перед ним в процесі підготовки спортсменів в період змагань та в навчально-тренувальному процесі, від вибору психологічних



методик та методів психологічної підготовки, від рівня компетентності.

Основні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у сучасну практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим і необхідним. Слід зазначити, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не лише поліпшенню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й обумовила суттєві зміни в уявленні про потребу такої професійної складової в загальній системі підготовки спортсменів як супровід спортивної діяльності та її психологічне забезпечення.

Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань будувалася роками. Але слід зазначити, що її рівень на сьогодні не може повністю задовольняти тренерів. Стає все більш зрозумілим, що поряд з відповідним матеріальним, організаційним, медичним забезпеченням, більш суттєву увагу треба приділити також заходам з психологічного забезпечення, а також відповідного супроводу підготовки спортсменів. А саме психологічно обґрунтованій організації всього процесу багаторічної підготовки спортсменів [2, 6].

Як організований процес науково-методичного забезпечення, психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності.

Психолог в спортивній команді працює як з тренером, так і з спортсменами. Головним аспектом роботи психолога є своєчасна допомога спортсмену у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, ненав'язливе інформування тренерів з приводу актуальних проблем спортивної психології та новітніх методів роботи. Саме тому рівня компетентності тренера в психологічній підготовці спортсменів нерідко буває замало. Це обумовлює необхідність допомоги спортивного психолога в період змагань, а також в процесі навчально-тренувальних занять, що є необхідною умовою на шляху досягнення високих спортивних результатів в спортивній діяльності [7].

Важливість психологічної підготовки тренера пояснюється тим, що він є невід'ємною частиною спортивного колективу та відіграє вирішальне значення в її успішності. Науковцями було виявлено, що характер взаємодії тренера з командою значно впливає на успішність спортивної діяльності (Воронова В.І., 2019; Олійник Н.А, Войтенко С.М., 2020. Дослідники зазначають, що специфіка взаємодії спортсменів з тренером відіграє вирішальну роль.. Тренер повинен контролювати та координувати взаємини, які складаються в команді, тим самим сприяти психологічній стійкості кожного члена команди, формуючи позитивний психологічний клімат всередині неї [3].

Результати досліджень демонструють, що на результативність спортсменів впливає стиль спілкування тренера, який відповідає уявленням спортсменів про найбільш ефективний, при цьому спілкування тренера має відмінності у сприйманні його спортсменами з різною індивідуальною успішністю. Так, у «успішних» спортсменів позитивно впливають на виконання техніко-тактичних дій деякі особливості



спілкування, а саме: визнання тренером своєї помилки; активність, самовідданість тренера, старанність; звертання за порадою до своїх підлеглих; регулярні поради тренера, ввічливе спілкування; вимогливість до себе та до інших; поплескування по плечу після результативного виконання вправи. У «неуспішних» спортсменів це чіткий розподіл функцій, похвала тренера; регулярне спілкування зі спортсменками; захист інтересів та підтримка ініціативи спортсменів; сприяння створенню гарних стосунків між тренером та спортсменами [8].

Як загальновідомо, психологічно компетентний тренер – це не тільки успішний педагог-практик, який вміє використати психологічні методи у своїй діяльності, але й фахівець з розвиненим теоретичним мисленням, що передбачає створення і подальше збагачення теорії взаємовідносин спортсменів з тренером. Знання і методи формування психологічного клімату в команді сприяють зростанню спортивної майстерності її членів. Ось чому в тренерській роботі важливо індивідуалізувати взаємовідносини всередині спортивної команди і спортивну підготовку спортсменів з урахуванням їх схильностей і завдатків, їх природжених індивідуально-психологічних, а також функціональних можливостей.

Результативність роботи тренера багато в чому визначається і проявляється в результатах, досягнутих командою, якою він керує. Проте успіх спільної спортивної діяльності залежить не тільки від зусиль керівника, а й від таких соціально-психологічних явищ, як: особливості соціальної перцепції, лідерство, статусно-рольових характеристик, від індивідуально-психологічних властивостей гравців, завдань і цілей, які стоять перед спортсменами і тренером [2, 9].

Робота спортивного психолога в спортивному колективі складається з психологічного забезпеченні підготовки як окремого спортсмена, так і спортивної діяльності в цілому. Серед головних напрямків роботи психолога в спорті можна виокремити такі:

- психодіагностика тренера та спортсменів;
- психопрофілактика несприятливих та патологічних психічних станів у спортсменів та проявів негативних явищ у спортивному колективі;
- психогігієна спортивної діяльності; командоутворення та сприяння згуртованості команди;
- психологічна підготовка спортсменів;
- психологічна реадaptaція та реабілітація як спортсменів, так і тренерів;
- психологічна корекція негативних реакцій, станів та неадаптивних форм поведінки;
- психологічне консультування тренерів та спортсменів [1, 6] .

Психодіагностика є складовою частиною роботи спортивного психолога. Психодіагностика в спорті – це використання методів психології з метою оцінки тих психічних процесів, якостей і станів спортсменів, від яких залежить успіх їх спортивної діяльності. Психодіагностика має на меті вивчення спортсмена і його можливості у певних умовах спортивної діяльності, а саме:

- 1) особливості розвитку і прояву психічних процесів;
- 2) психічні стани, серед яких є актуальні й домінуючі;
- 3) властивості особистості;

4) соціально-психологічні особливості діяльності, а також взаємостосунків всередині спортивної команди [5].

Треба зауважити, що психодіагностика проводиться на різних етапах спортивної діяльності – під час спортивного відбору, в процесі тренувальних занять та під час змагань, при цьому зміст та мета такої діагностики змінюється. Ця психодіагностика проводиться для того, щоб в подальшому створити психолого-педагогічні й психогігієнічні рекомендації, розробити корекційні впливи, й більш ефективно впровадити систему впливів на спортсмена. В процесі психодіагностики виявляться дія на спортсмена. Це потрібно врахувати і використати. Не слід забувати, що невірно або погано організована психодіагностика може негативно впливати на досліджуваного. Часто вже сам факт виокремлення спортсмена з колективу для якогось тестування може мимоволі спровокувати непотрібний хід думок і призводити до зміни стану спортсмена [3, 7].

Психолого-педагогічні й психогігієнічні рекомендації можуть бути спрямовані тренерові, спортсменові, масажисту, лікарєві, керівникам, родині, товаришам та всім тим, хто має контакт зі спортсменом і може впливати на його психічний стан своїми словами та діями. Рекомендації повинні бути обґрунтовані та базуватися на знанні загальних закономірностей прояву психіки в цих умовах, індивідуально-психологічних особливостях спортсменів й їх умов діяльності. Ці психолого-педагогічні й психогігієнічні рекомендації можуть бути розроблені для відбору кандидатів для заняття певним видом спорту, певному тренувальному заняттю або циклу, змаганням або певному змаганням й спортивному режиму [2, 10].

На думку Воронової В.І. [1], психолог в спорті повинен бути не тільки кваліфікованим фахівцем з діагностики, але й педагогом-психологом. Сучасні поняття про професіоналізм психолога як фахівця вимагають від нього не тільки глибини теоретичних знань і володіння методами вивчення досліджуваного, але й уміння тактично й вчасно надавати тренерові та спортсменові необхідну корисну інформацію. Для цього психолог-практик повинен володіти методами впливу так само якісно, як він володіє методами дослідження. Спорту необхідний психолог, який може, тривало знаходячись на навчально-тренувальних зборах, знайти контакт з спортсменами, організувати колектив і створити настрій у ньому. Він повинен сприяти розвитку важливих для спорту властивостей особистості, створювати необхідні психічні стани, проводити вправи з релаксації та медитації, аутотренінг, груповий психотренінг, а також знімати наслідки монотонії. Він повинен навчати спортсменів прийомам саморегуляції; не нав'язуючи проводити зі спортсменами бесіди про змагання і тренування (а також про навчання, роботу, любов, кіно, музику, особисті інтереси, театр та ін.). Він повинен вміти вирішувати конфлікти, створювати й підтримувати традиції колективу, організовувати відпочинок спортсменів і робити багато іншого, здавалося б, дивних для спортивного психолога справ, але сповна природних для педагога і будь-якої іншої людини, яка арвгне допомогти спортсмену в його важкому спортивному житті.



В психологічній підготовці спортсмена в будь-якому виді спорту розрізняють чотири її види [5, 10]:

- 1) загальна психологічна підготовка до змагань;
- 2) психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу (навантаження);
- 3) спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;
- 4) корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Ситуативне керування поведінкою і станом спортсмена здійснюється в тих випадках, коли присутні недоліки в психологічній підготовці і потрібний негайний вплив на психічний стан спортсмена. Керування поведінкою і станом спортсмена може здійснюватися як за день до змагань, так і в день самих змагань, безпосередньо перед початком змагань, в ході самого процесу змагань або у перервах, а також після цього процесу. Те ж саме відбувається в процесі тренувань: при виконанні окремих вправ, перед заняттям, після заняття або певному тренувальному циклі.

Висновки. Психологічний супровід спортивної команди – це комплекс спеціальних заходів, які спрямовані на оптимізацію підготовки спортсменів в процесі тренувальної та змагальної діяльності. У ході дослідження нами було вивчено особливості психологічного супроводу спортивної команди, роботи спортивного психолога та міжособистісної взаємодії в спортивній команді кваліфікованих спортсменів.

Зміст психологічного супроводу спортивної команди включає психодіагностику, розробку рекомендацій на основі психодіагностики, психологічне консультування тренера та спортсменок, корекційну роботу (корекція негативних станів, підвищення групової згуртованості, навчання методам психорегуляції тощо), психологічну підготовку спортсменів.

Література:

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Нац. Ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література; 2019. С.44-64.
2. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ. 2020. 240 с.
3. Петровська ТВ, Воронова ВІ, Гринь ОР та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Київ: Видавець Позднішев. 2021. 166 с.
4. Терещенко ЛА. Феномен психологічної проблеми в консультуванні. Практичний психолог: Дитячий садок. 2020:33-38.
5. Черепехіна ОА. Особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2006. 23 с.
6. Ямчук ТЮ, Алмаші СІ. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: МДУ, 2017. 37 с.
7. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*. 2019;56:306-7.

8. Moore MA. Do psychosocial services make the starting lineup? Providing services to college athletes. *Journal of Amateur Sport*. 2016;2(2)50-74.
9. Sebbens J, Hassmen P, Crisp D, Wensley K. Mental health in sport: Improving the early intervention knowledge and confidence of elite sport staff. *Frontiers in Psychology*. 2016:1-9.
10. Swann C, Telenta J, et al. Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*. 2018;35:55-64.

РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПОКРАЩЕННІ ТРЕНУВАНЬ ТА РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

Павлюк О.С.,

Плахтій В.О.,

 0000-0003-0016-2416

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

Вступ. В сучасному світі, перехід від індустріальної до інформаційної епохи визначає новий підхід до підготовки та тренувального процесу спортсменів. Інформаційні технології та комп'ютерні мережі не лише стають необхідними інструментами для ефективного ведення спортивних організацій, але й відкривають широкі можливості для розширення охоплення та покращення якості послуг.

Комп'ютер стає ключовим компонентом у рішенні різноманітних завдань, починаючи від організації подій і закінчуючи внутрішньою комунікацією в організації. Реляційні бази даних дозволяють ефективно збирати, аналізувати та використовувати великі обсяги інформації, що полегшує прийняття рішень та забезпечує швидку реакцію на зміни.

Комп'ютерні мережі, зокрема клієнт-серверні, сприяють зручному обміну даними та ресурсами в організації [1]. Це підвищує колективну ефективність, дозволяє оптимізувати процеси та робить спортивні програми більш доступними для учасників і глядачів. Однак важливо враховувати, що успішне впровадження інформаційних технологій потребує не лише технічної підготовки, але і змін в організаційній культурі. Постійне оновлення та адаптація до нових тенденцій стають ключем до успіху для спортивних організацій у сучасному інформаційному середовищі.

Інформаційні технології перетворюють спосіб, за допомогою якого ми управляємо сферою спорту, забезпечуючи нові можливості для розвитку та вдосконалення. Вони не лише спрощують рутинні завдання, але й створюють основу для більшого зростання спортивної галузі в цілому.

Мета дослідження – визначення ролі віртуальної реальності в покращенні тренувань та розвитку спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження та узагальнення отриманих результатів дослідження.