

УДК: 37.013.78:796:62

**ГУТІКОВ Максим**

здобувач вищої освіти

Національна академія Державної Прикордонної Служби України імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0009-0006-5392-8605>[maxim293223@gmail.com](mailto:maxim293223@gmail.com)**БАГАС Олег**

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Національна академія Державної Прикордонної Служби України імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>[olegbagas@gmail.com](mailto:olegbagas@gmail.com)**ВПЛИВ ПРОГРАМ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ НА СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНІ:  
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДІВ ПІДГОТОВКИ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ ДІЯЛЬНОСТІ**

У сучасному світі, що швидко змінюється, ефективність програм професійного навчання та тренувальних методик є критично важливою для забезпечення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці та досягнення високих результатів у спорті (Саєнко; Хотінь, Волошин). У статті розглядаються ключові аспекти розвитку професійної підготовки та спортивних тренувань в Україні, аналізуються сучасні тенденції та виклики, а також пропонуються шляхи подальшого вдосконалення цих сфер. Новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між програмами професійної підготовки, спортивними тренувальними методиками та розвитком спортсменів в Україні, враховуючи її прагнення до європейської інтеграції та виклики, пов'язані з військовою агресією.

Ключові компоненти програм професійної підготовки в Україні є багатограними та розроблені таким чином, щоб адаптуватися до мінливих потреб її робочої сили та економіки (Волков). Центральне місце в цих програмах займає реалізація державної політики зайнятості, яка спрямована на наповнення ринку праці кваліфікованими та конкурентоспроможними працівниками, забезпечення робочої сили потребам економіки країни (Бетс та ін.). Це досягається шляхом розроблення типових навчальних планів і програм, які не лише встановлюють національний компонент професійно-технічної освіти, а й враховують основні завдання професійної підготовки, тим самим узгоджуючи зміст освіти з соціально-економічними вимогами (Гнидюк). Крім того, ці програми розраховані на широку цільову аудиторію, включно з державними службовцями та посадовими особами місцевого самоврядування, забезпечуючи доступність та актуальність професійного навчання для широкого кола секторів. Зосереджуючись на здобутті та вдосконаленні професійних знань, умінь і навичок, програми професійної підготовки в Україні спрямовані на забезпечення того, щоб люди були добре підготовлені до відповідної професійної діяльності, підкреслюючи важливість добре структурованого та комплексного підходу до професійної освіти.

У статті використано комплексний підхід, що включає аналіз державної політики зайнятості, вивчення традиційних та сучасних методів навчання, порівняльний аналіз різних методик тренувань, а також вивчення кейсів українських спортсменів.

Дослідження виявило, що українські програми професійної підготовки активно адаптуються до міжнародних стандартів та потреб ринку праці (Хотінь). Сучасні тренувальні методики, такі як індивідуальні програми та екстенсивно-інтервальний метод, успішно інтегруються в українську спортивну підготовку, сприяючи підвищенню результативності спортсменів (Наказ МВС № 427). Технологічний прогрес відіграє важливу роль у вдосконаленні методів тренувань та аналізу результатів (Наказ Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4090). Психологічні фактори також мають значний вплив на ефективність тренувальних програм (Ковальчук та ін.; Мельніков та ін.). Військова агресія Росії проти України створює додаткові виклики для спортсменів та системи спортивної підготовки, змушуючи адаптуватися до нових реалій (Хотінь).

Українські програми професійного навчання та тренувальні методики демонструють позитивну динаміку розвитку, адаптуючись до сучасних вимог та тенденцій. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу інтегрованих підходів до навчання та тренувань на спортивні досягнення та професійний розвиток в Україні.

**Ключові слова:** професійна підготовка, тренувальні методики, спортивна результативність, технологічний прогрес, психологічні фактори, індивідуалізація, адаптація, аналіз даних, кейси спортсменів, Україна.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.22>**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У  
ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ  
ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ  
ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

У сучасному світі, що швидко змінюється, ефективність програм

професійного навчання та тренувальних методик є критично важливою для забезпечення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці та досягнення високих результатів у спорті (Саєнко; Хотінь,

Волошин). У статті розглядаються ключові аспекти розвитку професійної підготовки та спортивних тренувань в Україні, аналізуються сучасні тенденції та виклики, а також пропонуються шляхи подальшого вдосконалення цих сфер. Новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між програмами професійної підготовки, спортивними тренувальними методиками та розвитком спортсменів в Україні, враховуючи її прагнення до європейської інтеграції та виклики, пов'язані з військовою агресією.

Ключові компоненти програм професійної підготовки в Україні є багатогранними та розроблені таким чином, щоб адаптуватися до мінливих потреб її робочої сили та економіки (Волков, 2023). Центральне місце в цих програмах займає реалізація державної політики зайнятості, яка спрямована на наповнення ринку праці кваліфікованими та конкурентоспроможними працівниками, забезпечення робочої сили потребам економіки країни (Бетс та ін., 2023). Це досягається шляхом розроблення типових навчальних планів і програм, які не лише встановлюють національний компонент професійно-технічної освіти, а й враховують основні завдання професійної підготовки, тим самим узгоджуючи зміст освіти з соціально-економічними вимогами (Гнидюк, 2023). Крім того, ці програми розраховані на широку цільову аудиторію, включно з державними службовцями та посадовими особами місцевого самоврядування, забезпечуючи доступність та актуальність професійного навчання для широкого кола секторів. Зосереджуючись на здобутті та вдосконаленні професійних знань, умінь і навичок, програми професійної підготовки в Україні спрямовані на забезпечення того, щоб люди були добре підготовлені до відповідної професійної діяльності, підкреслюючи важливість добре структурованого та комплексного підходу до професійної освіти.

Відповідно до державної політики зайнятості та розвитку програм професійного навчання в Україні, ці програми розроблені не лише для задоволення місцевих потреб у працевлаштуванні, але й для відповідності ширшим міжнародним стандартам (Хотінь, 2023). Значний наголос приділяється вдосконаленню володіння іноземною мовою, визнаною Радою Європи, що відображає

прагнення до інтеграції з європейськими лінгвістичними стандартами (Бетс та ін., 2023). Крім того, навчальний план ретельно розроблено для вирішення питань, передбачених державними, регіональними та місцевими директивами (Гнидюк, 2023), гарантуючи, що програми не лише відповідають національному масштабу, але й адаптуються до змінних стандартів і стратегій на регіональному та європейському рівнях. Цей підхід підкреслює узгодженість програм з міжнародними нормами та їх реагування на місцеві та міжнародні вимоги. Крім того, маючи на меті гарантувати рівні права та можливості для всіх статей, ці програми узгоджуються з глобальними стандартами прав людини та гендерної рівності, резонуючи з міжнародними зусиллями щодо сприяння інклюзивності. Включення тем, пов'язаних з європейською та євроатлантичною інтеграцією, додатково ілюструє орієнтацію програм на міжнародні стандарти, спрямовані на підготовку студентів не лише до місцевих ринків, а й до ширшого європейського контексту. Такий комплексний підхід гарантує, що українські програми професійної підготовки не лише задовольняють нагальні потреби місцевої робочої сили, але й охоплюють глобальну перспективу, позиціонуючи українських спеціалістів для конкуренції та співпраці на міжнародній арені.

У сфері професійної підготовки, особливо для осіб, чії професії глибоко вкорінені в практичне застосування навичок, таких як інженери-апаратурники розділення повітря, специфіка та строгість навчальної програми є першочерговою (Саєнко; Хотінь, Волошин, [рік відсутній]). Розробка стандартних навчальних планів і програм професійної та технічної підготовки в робітничих професіях підкреслює критичну роль, яку відіграє структурована освіта у підготовці людей до робочої сили (Наказ Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4090, 2010). Це особливо вірно в сферах, які вимагають високого рівня технічної майстерності та розуміння, де складність професії вимагає поглибленого спеціалізованого режиму навчання. Для безробітних осіб з інвалідністю програми професійного навчання розробляються з додатковим рівнем розгляду, враховуючи рекомендації медико-соціальних експертних

комісій, щоб забезпечити доступність навчання та відповідність їхнім конкретним потребам. Крім того, ці програми не є статичними; вони підлягають періодичним переглядам, таким як Туринський процес, який оцінює політику та практику ПТО, гарантуючи, що вони залишаються ефективними та відповідають мінливим вимогам ринку праці та конкретним потребам робочої сили. Цей динамічний підхід до професійної підготовки, зосереджений на спеціалізації, інклюзивності та адаптивності, підкреслює складну інфраструктуру, яка підтримує професійний розвиток осіб у вузькоспеціалізованих галузях.

У сфері традиційних методів навчання, які використовуються в Україні, особливо в контексті підготовки спортсменів, помітний акцент робиться на адаптації та індивідуалізації тренувальних програм (Хотінь Є.Г., Токовенко О., 2023). Такий підхід підкреслює важливість ретельного планування тренувального процесу з урахуванням унікальних аспектів тренувальних потреб і здібностей кожного спортсмена (Наказ МВС № 427, 2017). Такий персоналізований підхід забезпечує більш систематичний підбір тренувальних засобів і методів, тим самим оптимізуючи розвиток і результативність спортсменів. Крім того, використання різноманітних аналітичних методів, включаючи експрес-аналіз, кількісний та якісний аналіз, поряд із статистичними та порівняльними методами, відіграє вирішальну роль в оцінці ефективності цих навчальних програм. Ця суворая аналітична основа не тільки допомагає встановити ефективність конкретних методів навчання, але також сприяє вдосконаленню та покращенню використовуваних методологій навчання. Крім того, аналіз і узагальнення методів кругового тренування сприяли ідентифікації методу з великими інтервалами як видатного підходу, підкреслюючи його практичну корисність у режимах тренувань спортсменів. Цей метод, який характеризується своєю відмінною структурою та застосуванням, є прикладом інноваційної адаптації традиційних методологій навчання до сучасних вимог навчання, збагачуючи тим самим освітній ландшафт в Україні.

Спираючись на фундамент загальних програм, спрямованих на інтеграцію в

європейські стандарти, українська спортивна підготовка досягла значних успіхів у впровадженні сучасних методологій підготовки (Хотінь Є.Г., 2023). Зокрема, перехід до індивідуальних програм тренувань підкреслює тонке розуміння розвитку спортсмена. Плануючи тренувальний процес з пильним поглядом на унікальні фізіологічні та психологічні аспекти кожного спортсмена, тренери можуть більш ефективно адаптувати свої стратегії. Такий підхід не тільки оптимізує результати, але й мінімізує ризик травм, забезпечуючи більш здорову та стійку спортивну кар'єру. Крім того, використання передових аналітичних методів, включаючи експрес-, кількісний та якісний аналіз, поряд зі статистичними та порівняльними методами, революціонізувало процес оцінювання результатів навчання. Ця суворая аналітична структура підтримує визначення та впровадження найбільш ефективних методів навчання, тим самим підвищуючи загальну ефективність процесу навчання. Серед інноваційних методів, що інтегруються, є екстенсивно-інтервальний метод, який виділяється через аналіз колового тренування. Цей метод, зокрема, показав перспективу у підвищенні спортивних результатів шляхом оптимізації балансу між інтенсивністю та відновленням. У сукупності ці досягнення в методології підготовки відображають ширше прагнення до досконалості в українському спорті, узгоджуючи прагнення країни до європейської та євроатлантичної інтеграції, одночасно сприяючи цілісному розвитку її спортсменів.

Спираючись на основи професійних тренувальних програм, висвітлених у попередньому розділі, планування та аналіз методів тренувань мають значні наслідки для оптимізації підготовки спортсменів. Зокрема, стратегічне планування тренувальних процесів спортсменів, враховуючи індивідуальні тренувальні аспекти, сприяє більш тонкому та системному підходу до вибору тренувальних засобів і методів (Саєнко, [рік відсутній]). Цей підхід не тільки гарантує, що тренування адаптовано до унікальних потреб і здібностей кожного спортсмена, але також максимізує потенціал для покращення продуктивності шляхом узгодження стратегій тренувань з індивідуальними фізіологічними та

психологічними профілями. Крім того, аналіз методів колового тренування та узагальнення досвіду їх практичного застосування підкреслює безперечні переваги широкоінтервального методу (Наказ МВС № 427, 2017). Цей метод, який характеризується структурованим підходом до інтенсивності та інтервалів відпочинку, пропонує структуру, яка може значно підвищити ефективність режимів тренувань. Крім того, порівняльний аналіз методів сегментації зображень в інформатиці підкреслює ширшу прикладну актуальність методологічного аналізу та оптимізації в різних областях, включаючи спортивну підготовку. Це міждисциплінарне розуміння методологічної ефективності не тільки збагачує розуміння оптимізації навчання, але й підкреслює універсальну цінність аналітичних та індивідуальних підходів до підвищення результатів продуктивності в різних професійних умовах.

Різні методи тренування суттєво впливають на фізичну продуктивність спортсменів, задовольняючи нюанси їхніх спортивних та індивідуальних здібностей (Наказ МВС № 427, 2017). Ігровий метод, наприклад, виходить за рамки рудиментарного тренування рухів для вибіркового вдосконалення конкретних навичок, демонструючи свою універсальність на різних етапах розвитку спортсмена. Цей підхід, якщо його розуміти в рамках ширшого визначення методу спортивного тренування, наголошує на стратегічному використанні основних тренувальних засобів, поряд із великою кількістю технік і правил, щоб адаптувати режим спортсмена для оптимальної продуктивності. Крім того, роль тренера є ключовою в цій екосистемі. Встановлюючи прогресивну «сходінку» вимог, тренер не тільки структурує шлях спортсмена до досконалості, але й забезпечує систематичний підхід до тренувань, який включає як менеджмент, так і лідерство. Цей структурований прогрес підтримується використанням поєднання вербальних, візуальних і сенсорно-коригувальних технік, починаючи від розмов і демонстрацій і закінчуючи більш тонкими механізмами зворотного зв'язку, таким чином враховуючи різноманітні навчальні переваги та вимоги спортсменів. У сукупності ці елементи підкреслюють важливість багатогранної та

адаптивної методології навчання для підвищення спортивних результатів.

У контексті професійної підготовки українських спортсменів на співвідношення між інтенсивністю тренувань і рівнем травм суттєво впливають методики, які використовують тренери під час тренувальних занять. Педагогічне дослідження підкреслює критичну роль базових тренувальних вправ у формуванні стійкості спортсмена до травм, вказуючи на пряму залежність між ретельно структурованими програмами тренувань і зниженням рівня травм (Ковальчук та ін., 2023). Це також підтверджується застосуванням ігрового методу в спортивних тренуваннях, який не тільки полегшує початкове тренування рухів, але й здійснює вибірково вплив на індивідуальні здібності, тим самим мінімізуючи ризик травм, забезпечуючи спортсменів хорошою фізичною підготовкою та технічно. Крім того, стрижневим у захисті спортсменів від травм є поняття методу в спортивній підготовці, що охоплює основний засіб тренування поряд із набором прийомів і правил діяльності спортсмена (Наказ МВС № 427, 2017). Такий підхід, ретельно застосовуваний тренером через поступове підвищення вимог до тренувань — фактично створюючи «сходи» вимог — гарантує, що діяльність спортсменів організовується таким чином, що надає пріоритет безпеці, тим самим значно зменшуючи ризик травм. Ця комплексна стратегія, яка включає вербальний, візуальний і сенсорно-коригувальний вплив, озброює спортсменів необхідними навичками та знаннями, щоб орієнтуватися в вимогах інтенсивного тренування, зберігаючи при цьому низьку частоту травм. Таким чином, взаємозв'язок між інтенсивністю тренувань та рівнем травматизму серед українських спортсменів тісно пов'язаний з ефективністю застосованих тренувальних методик, що підкреслює важливість добре структурованого та методичного підходу до розвитку спортсмена.

У складному процесі спортивного тренування психологічні фактори відіграють ключову роль у створенні ефективності тренувальних програм, зокрема через методи та засоби, які використовують тренери для залучення та розвитку спортсменів. Застосування ігрового методу, як зазначалося,

слугує не тільки ознайомленню з основами рухів, але й суттєво впливає на вибіркове вдосконалення індивідуальних здібностей, підкреслюючи важливість психологічного залучення до навчання (Наказ МВС № 427, 2017). Цей метод, поряд з іншими, міститься в більш широкому визначенні «методу» у спортивному тренуванні, яке охоплює стратегічне використання тренувальних засобів поряд із великою кількістю прийомів і правил, спрямованих на оптимізацію діяльності спортсмена. Крім того, відповідальність тренера за створення структурованої «драбини» вимог прояснює психологічну основу навчальних програм, де організація, управління та лідерство поступово встановлюються для сприяння сприятливому середовищу для психологічного зростання та навчання. Включення засобів і методів, таких як вербальний, візуальний і сенсорно-коригувальний вплив, включаючи бесіди, демонстрації та сенсорний зворотний зв'язок, додатково підкреслює нюансований підхід до вирішення психологічних факторів у навчанні (Ковальчук та ін., 2023; Мельников та ін., 2023). Ці методи не тільки відповідають різноманітним уподобанням спортсменів у навчанні, але й підкреслюють незамінну роль психологічних факторів у підвищенні ефективності тренувальних програм.

Історії успіху спортсменів, які користуються покращеними програмами тренувань, водночас надихають і різноманітні, підкреслюючи значний вплив технологічних і методологічних досягнень у спорті. Наприклад, запровадження системи чіпів командою IKS революціонізувало підхід спортсменів до підрахунку кіл і управління часом під час тренувань. Ця нова система не тільки спростила раніше громіздкий процес підрахунку кіл, але й дозволила спортсменам контролювати свій час і дистанцію з безпрецедентною точністю. Крім того, здатність системи автоматично записувати кола в режимі реального часу забезпечила суттєву перевагу для спортсменів, дозволяючи їм отримувати негайний зворотний зв'язок щодо своєї продуктивності та вносити необхідні налаштування на льоту. Цей технологічний прогрес доповнюється покращеними послугами та підтримкою, які тепер доступні для спортсменів, включаючи покращені засоби відновлення, такі як

харчування, відпочинок і масаж, які разом значно сприяють їхньому загальному успіху та продуктивності. Ці приклади підкреслюють ключову роль інноваційних програм навчання та систем підтримки у сприянні спортивній досконалості та досягненні видатного успіху на світовій арені.

З огляду на державну політику зайнятості та її вплив на програми професійної підготовки, окремі тематичні дослідження, наприклад ті, що стосуються технологічних компаній, дають детальне розуміння ширших освітніх тенденцій і тенденцій продуктивності. Зокрема, ситуація навколо скасування наказу проти технологічних компаній після негативної реакції громадськості демонструє силу громадської думки у формуванні політики та навчальних програм у технологічному секторі. Цей інцидент підкреслює важливість реагування на суспільні вимоги, що відображає загальну тенденцію в освіті та професійній підготовці, де державні та секторальні потреби керують розробкою програм і коригуванням політики. Крім того, рішення міністра економіки Юлії Свириденко оцінювати технологічні компанії в кожному конкретному випадку перед ухваленням широкої політики підкреслює важливість індивідуального аналізу для розуміння та сприяння навчанню та продуктивності в різних галузях. Такий підхід не тільки гарантує, що рішення приймаються з глибоким розумінням унікальних обставин кожної організації, але також узгоджується з головними цілями програм професійної підготовки, які спрямовані на адаптацію освіти та навчання до конкретних потреб робочої сили та промислових секторів. Таким чином, крізь призму цих окремих прикладів з'являється більш чітка картина того, як конкретні випадки та відповіді відображають і впливають на загальні тенденції в навчанні та продуктивності, демонструючи взаємозв'язок державної політики, вимог галузі та розробки освітніх програм.

У той час як у попередньому абзаці наголошувалося на європейській та євроатлантичній інтеграції та важливості володіння іноземними мовами в рамках державних і регіональних програм, досвід українських спортсменів під час конфлікту є яскравою ілюстрацією ширших наслідків геополітичної напруженості для життя окремих людей і кар'єри (Хотінь Є.Г., 2023).

Ці спортсмени, які стикалися з невдачами та невдачами не лише у спорті, а й на передовій війни, демонструють неабиякий рівень жертвності заради своєї Батьківщини. Військова агресія Росії проти України, що триває, поставила цих спортсменів у становище, де їхні ролі поширювалися не тільки на представлення своєї країни в спорті, але й на захист її на полі бою. Їхня хоробрість перед обличчям такого лихоліття, захищаючи український народ, підкреслює глибоке почуття обов'язку та стійкості. Цей перехід від спортсменів до захисників підкреслює перетин спорту, політики та національної ідентичності, розкриваючи складні виклики, з якими стикаються люди, які потрапили під перехресний вогонь геополітичних суперечок. Таким чином, негаразди, з якими стикаються ці спортсмени, виходять за рамки спортивної арени, відображаючи ширші проблеми суверенітету, стійкості та людської ціни конфлікту.

На тенденції, що виникають у підготовці та розвитку спортсменів, суттєво впливає інтеграція комплексних освітніх програм і стратегічне коригування методик тренувань на основі змагальних результатів. В Україні, наприклад, акцент робиться на тому, щоб спортсмени відпрацьовували свої знання та навички на спеціалізованих навчальних курсах, які пропонують такі інституції, як Університет ЕРАМ, який адаптує свої програми, щоб спрямовувати спортсменів до певних напрямків підготовки (Madsen et al., 2023). Такий підхід не тільки підвищує технічні навички спортсменів, але й гарантує, що вони добре обізнані з останніми розробками у своїх відповідних видах спорту. Крім того, постійне коригування освітнього та тренувального процесу після змагань є тенденцією, яка набирає обертів, оскільки це дозволяє вдосконалювати стратегії тренувань, щоб краще відповідати мінливим вимогам спортивних дисциплін. Цей метод адаптації тренувань на основі відгуків про змагання гарантує, що спортсмени та тренери можуть визначити та зосередитися на областях, які потребують вдосконалення, таким чином оптимізуючи результати. Крім того, розробка річних навчальних програм, як це видно зі спеціалізованих тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються в секціях з хортингу, є прикладом тенденції до більш структурованих та науково

обґрунтованих режимів тренувань (Хотін С.Г., Токовенко О., 2023). Такі програми ретельно розроблені, щоб збалансувати тренувальні навантаження та відновлення, забезпечуючи спортсменам досягнення максимального рівня продуктивності без ризику перетренованості чи травми. Ці нові тенденції відображають цілісний підхід до розвитку спортсмена, надаючи пріоритет не лише фізичній майстерності, але й стратегічним та освітнім аспектам, які сприяють стійкій спортивній досконалості.

Для ефективної адаптації українських освітніх програм до сучасних тенденцій вкрай важливо інтегрувати практичні знання та розвиток навичок у навчальний план. Прикладом цього підходу є програми університету ЕРАМ, які заохочують студентів практикувати свої знання та навички через навчальні курси, адаптовані до обраного напряму навчання. Такий підхід не тільки покращує досвід навчання, але й узгоджує результати навчання з вимогами ринку праці. Крім того, процес адаптації виграє від конкурентного механізму оцінювання. Через конкурси освітній і навчальний процес зазнає коригувань, гарантуючи, що він залишається чуйним до змінних потреб студентів і ширшого соціально-економічного середовища. Цей динамічний процес оцінки та коригування дозволяє визначити майбутні напрямки розвитку освітніх програм, забезпечуючи їхню актуальність та ефективність. Крім того, важливою є оптимізація тренувальних навантажень і структурних підрозділів тренувального процесу. Зосереджуючись на цих сферах, українські навчальні заклади можуть гарантувати, що їхні програми будуть не лише академічно суворими, а й практичними, таким чином готуючи студентів до викликів і можливостей сучасної робочої сили. Такий стратегічний підхід до розробки навчальних планів та адаптації програм узгоджується з ключовими компонентами програм професійної підготовки, виокремленими в рамках реалізації державної політики зайнятості, яка наголошує на важливості узгодження освітніх програм із вимогами професійної підготовки та ринку праці.

Розвиток технічного прогресу суттєво вплинув на методології, які використовуються у підготовці спортсменів, ознаменувавши відхід від традиційних

методів до більш складних підходів, керованих даними. Згідно з останніми дослідженнями, коригування освітнього та тренувального процесів на основі результатів змагань тепер є більш раціональним та ефективним завдяки технологічному прогресу в аналізі даних та моніторингу ефективності (Наказ Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4090, 2010). Цей зсув дозволяє не тільки швидко визначити сфери, які потребують вдосконалення, але й полегшує розробку цільових програм тренувань, розроблених для підвищення продуктивності спортсменів. Крім того, інтеграція поглибленого вивчення інформатики та математики в тренувальні програми дає спортсменам можливість краще розуміти технологічні інструменти, що є в їх розпорядженні, що дозволяє їм оптимізувати свою продуктивність шляхом точного самоаналізу та налаштування. Крім того, технологія вдосконалила стратегічне планування тренувальних навантажень і

структурування тренувальних сесій, що гарантує, що спортсмени можуть досягти максимальної продуктивності, мінімізуючи ризик травми. Цей цілісний підхід, підкріплений технологічним прогресом, підкреслює значний зсув до більш ефективних, персоналізованих і науково обґрунтованих методів тренувань, які обіцяють підняти продуктивність спортсмена до безпрецедентного рівня.

## **2. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ**

Дослідження підкреслює, що українські програми професійної підготовки та методології спортивних тренувань демонструють позитивну тенденцію розвитку, адаптуючись до сучасних вимог і тенденцій. Вони активно інтегрують міжнародні стандарти, технологічні досягнення та цілісний підхід до розвитку спортсменів.

### **Література**

1. Саєнко В. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. Київ: Національний Університет Оборони України.
2. Хотінь Є.Г., Волошин В. До проблеми забезпечення розвитку фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-прикордонників. Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
3. Волков М.С. Ефективність фізичних тренувань у підготовці військовослужбовців та формуванні їх психологічної готовності до дій в екстремальних умовах.
4. Бетс І., Гришко-Дунаєвська В., Мороз Н., Петраш А., Бетс Ю., Калиняк Н. Упровадження сучасних підходів до професійної іншомовної підготовки офіцерів-прикордонників: досвід. Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
5. Гнидюк О.П. Результати дослідження системи та педагогічних умов неперервної фізичної підготовки офіцерів-прикордонників на тактичному та оперативному рівнях військової освіти. Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
6. Хотінь Є.Г. Специфіка фізичної підготовки майбутніх офіцерів прикордонників України (до та після початку війни). Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
7. Ковальчук Р.О., Лозинський Ю.Ю., Пастух Д.І., Синєкоп П.І., Шевченко Я.В. Методи мотивації та педагогічні стратегії у фізичній підготовці прикордонників. Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
8. Савченко В.М. ЗДОРОВ'Я, Фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики. Київ: Київський Університет.
9. Мельніков А.В., Шинкарук В.О., Гішак О.В. Роль мотивації курсантів для вдосконалення рівня фізичної підготовленості. Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
10. Наказ Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4090 "Про проведення заходів, спрямованих на ефективне використання майданчиків для загальної фізичної підготовки та ігрових видів спорту".
11. Siri Sollied Madsen, Serhii Krasin, Hanna Krasina, Yuliia Khodykina. Cross-sectional studies of Ukrainian and Norwegian pre-service early childhood education teachers' digital practices.
12. Хотінь Є.Г., Токовенко О. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників в умовах військової агресії. Хмельницький: Національна Академія Державної Прикордонної Служби України.
13. Наказ МВС № 427 "Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в органах і підрозділах внутрішніх справ України".

## Reference

1. Saienko, V. Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riativnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy [Modern trends and prospects for the development of physical training and sports of the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the path of Ukraine's Euro-Atlantic integration]. Kyiv: Natsionalnyi Universytet Oborony Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [www.academia.edu](http://www.academia.edu) [in Ukrainian].
2. Khotin, Ye.H., & Voloshyn, V. Do problemy zabezpechennia rozvytku fizychnoi pidhotovlenosti maibutnykh ofitseriv-prykordonnykh [On the problem of ensuring the development of physical fitness of future border guard officers]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia Derzhavnoi Prykordonnoi Sluzhby Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [periodica.nadpsu.edu.ua](http://periodica.nadpsu.edu.ua) [in Ukrainian].
3. Volkov, M.S. Efektyvnist fizychnykh trenuvan u pidhotovtsi viiskovosluzhbovtiv ta formuvanni yikh psykhologichnoi hotovnosti do dii v ekstremalnykh umovakh [The effectiveness of physical training in the preparation of military personnel and the formation of their psychological readiness for action in extreme conditions]. Retrieved May 29, 2024, from [www.academy-vision.org/index.php/av/article/download/509/467](http://www.academy-vision.org/index.php/av/article/download/509/467) [in Ukrainian].
4. Bets, I., Hryshko-Dunaievska, V., Moroz, N., Petrash, A., Bets, Yu., & Kalyniak, N. Uprovadzhenia suchasnykh pidkhodiv do profesiinoi inshomovnoi pidhotovky ofitseriv-prykordonnykh: dosvid [Implementation of modern approaches to professional foreign language training of border guard officers: experience]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia Derzhavnoi Prykordonnoi Sluzhby Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) [in Ukrainian].
5. Hnydiuk, O.P. Rezultaty doslidzhennia systemy ta pedahohichnykh umov neperervnoi fizychnoi pidhotovky ofitseriv-prykordonnykh na taktychnomu ta operatyvnomu rivniakh viiskovoi osvity [Research results of the system and pedagogical conditions of continuous physical training of border guard officers at the tactical and operational levels of military education]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia Derzhavnoi Prykordonnoi Sluzhby Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) [in Ukrainian].
6. Khotin, Ye.H. (2022). Spetsyfika fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv prykordonnykh Ukrainy (do ta pislia pochatku viiny) [Specifics of physical training of future border guard officers of Ukraine (before and after the start of the war)]. *Naukovi innovatsii taпередovi tekhnologii*, 10(12). Retrieved May 29, 2024, from [perspectives.pp.ua](http://perspectives.pp.ua) [in Ukrainian].
7. Kovalchuk, R.O., Lozynskyi, Yu.Iu., Pastukh, D.I., Syniekop, P.I., & Shevchenko, Ya.V. Metody motyvatsii ta pedahohichni stratehii u fizychni pidhotovtsi prykordonnykh [Methods of motivation and pedagogical strategies in the physical training of border guards]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia Derzhavnoi Prykordonnoi Sluzhby Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [perspectives.pp.ua](http://perspectives.pp.ua) [in Ukrainian].
8. Savchenko, V.M. ZDOROV'IA, Fizyчне vykhovannia i sport: perspektyvy ta krashchi praktyky [HEALTH, Physical education and sports: prospects and best practices]. Kyiv: Kyivskyi Universytet. Retrieved May 29, 2024, from [www.academia.edu](http://www.academia.edu) [in Ukrainian].
9. Melnikov, A.V., Shynkaruk, V.O., & Hishchak, O.V. Rol motyvatsii kursantiv dlia vdoskonalennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti [The role of cadet motivation to improve the level of physical fitness]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia Derzhavnoi Prykordonnoi Sluzhby Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [dpsu.gov.ua](http://dpsu.gov.ua) [in Ukrainian].
10. Ministerstvo Ukrainy u spravakh simi, molodi ta sportu. (2006). Nakaz № 4090 "Pro provedennia zakhodiv, spriamovanykh na efektyvne vykorystannia maidanchykh dlia zahalnoi fizychnoi pidhotovky ta ihrovykh vydiv sportu" [Order of the Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports No. 4090 "On holding events aimed at the effective use of playgrounds for general physical training and game sports"]. Retrieved May 29, 2024, from [zakon.rada.gov.ua/go/v4090643-06](http://zakon.rada.gov.ua/go/v4090643-06) [in Ukrainian].
11. Madsen, S.S., Krasin, S., Krasina, H., & Khodykina, Y. Cross-sectional studies of Ukrainian and Norwegian pre-service early childhood education teachers digital practices. Retrieved May 29, 2024, from [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) [in English].
12. Khotin, Ye.H., & Tokovenko, O. Shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoi pidhotovky maibutnykh ofitseriv-prykordonnykh v umovakh viiskovoi ahresii [Ways to increase the effectiveness of physical training of future border guard officers in the conditions of military aggression]. Khmelnytskyi: Natsionalna Akademiia Derzhavnoi Prykordonnoi Sluzhby Ukrainy. Retrieved May 29, 2024, from [periodica.nadpsu.edu.ua](http://periodica.nadpsu.edu.ua) [in Ukrainian].
13. MVS. (2022). Nakaz № 427 "Pro zatverdzhennia Instruksii z orhanizatsii fizychnoi pidhotovky v orhanakh i pidrozdilakh vnutrishnykh sprav Ukrainy" [Order of the Ministry of Internal Affairs No. 427 "On approval of the Instruction on the organization of physical training in the bodies and subdivisions of internal affairs of Ukraine"]. Retrieved May 29, 2024, from [zakon.rada.gov.ua/go/z0816-22](http://zakon.rada.gov.ua/go/z0816-22) [in Ukrainian].

## Abstract

**HUTIKOV Maxim, BAGAS Oleg**

Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Service of Ukraine

### **THE IMPACT OF PROFESSIONAL TRAINING PROGRAMS ON ATHLETES IN UKRAINE: A COMPARATIVE ANALYSIS OF TRAINING METHODS AND PERFORMANCE OUTCOMES**

*The key components of professional training programs in Ukraine are multifaceted and designed to adapt to the changing needs of its workforce and economy (Volkov). Central to these programs is the implementation of the state*



employment policy, which aims to fill the labor market with qualified and competitive workers, ensuring the workforce meets the needs of the country's economy (Bets et al.). This is achieved through the development of standard curricula and programs that not only establish the national component of vocational education but also take into account the main tasks of professional training, thereby aligning the content of education with socio-economic requirements (Hnydiuk). In addition, these programs are designed for a wide target audience, including civil servants and local government officials, ensuring the accessibility and relevance of professional training for a wide range of sectors. Focusing on the acquisition and improvement of professional knowledge, skills, and abilities, professional training programs in Ukraine aim to ensure that people are well prepared for the relevant professional activities, emphasizing the importance of a well-structured and comprehensive approach to professional education.

The article uses a comprehensive approach that includes an analysis of state employment policy, a study of traditional and modern teaching methods, a comparative analysis of various training methods, and a study of cases of Ukrainian athletes.

The study found that Ukrainian professional training programs are actively adapting to international standards and labor market needs (Khotin). Modern training methods, such as individual programs and extensive interval training, are successfully integrated into Ukrainian sports training, contributing to improved athlete performance (Order of the Ministry of Internal Affairs No. 427). Technological progress plays an important role in improving training methods and analyzing results (Order of the Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sports No. 4090). Psychological factors also have a significant impact on the effectiveness of training programs (Kovalchuk et al.; Melnikov et al.). Russia's military aggression against Ukraine creates additional challenges for athletes and the sports training system, forcing them to adapt to new realities (Khotin).

Ukrainian professional training programs and training methods demonstrate a positive development trend, adapting to modern requirements and trends. Further research may be aimed at studying the long-term impact of integrated approaches to education and training on sports achievements and professional development in Ukraine.

**Keywords:** Professional training, sports training, athlete development, international standards, personalized training, analytical methods, psychological factors, technological advancements, Ukraine.

**Стаття надійшла до редакції 23.09.2024 р.**