

Особливості підготовки плавців до головних стартів сезону

*Товстоп'ятко Федір Федорович¹, Майструк Антоніна Миколаївна²,
Майструк Віктор Васильович³, Філонов Станіслав⁴*

Опубліковано	Секція	УДК
30.01.2026	Освіта	797.21:796.015.132

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18614710>

Анотація. У статті здійснено теоретико-аналітичне узагальнення сучасних наукових підходів до підготовки плавців високої кваліфікації в умовах відповідальних змагань. Розкрито місце вирішальних стартів у структурі річного тренувального циклу та обґрунтовано їх роль як цільового етапу реалізації тренувального потенціалу. Проаналізовано особливості регулювання навантажень у передзмагальний період, акцентовано увагу на зменшенні обсягу за збереження високої спеціалізованої інтенсивності. Висвітлено значення спеціальної змагальної готовності, психологічної та морально-вольової підготовки, а також ролі управління, контролю й відновлення у забезпеченні стабільності результатів. Узагальнено ключові чинники, що визначають ефективність підведення плавців до головних стартів сезону в умовах сучасного змагального календаря.

Ключові слова: передзмагальний період, функціональна підготовленість, регулювання навантажень, спеціальна працездатність, спортивна форма, психологічна стійкість, відновлювальні процеси, управління тренувальним процесом.

Specific Features of Elite Swimmers' Preparation for Major Competitions of the Season

Annotation. The article presents a theoretical and analytical generalization of modern scientific approaches to the preparation of elite swimmers for major competitions within the annual training cycle. Special attention is paid to the role of decisive competitions as the final stage of realizing accumulated training potential. The place of major competitions in the structure of seasonal preparation is substantiated, taking into account the high density of the modern competitive calendar and limited recovery periods.

¹ кандидат філософських наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізький національний університет, вул. Університетська, 33-А, Запоріжжя, Україна orcid.org/0000-0002-4708-5916 tovstopatkofedor@gmail.com

² асистент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна <https://orcid.org/0009-0003-9267-8475> antonina.maistruk@pnu.edu.ua

³ старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту спорту, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна <https://orcid.org/0000-0002-9487-3923>, viktor.maistruk@pnu.edu.ua

⁴ аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту спорту, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, Івано-Франківськ, Україна orcid.org/0009-0005-7488-910X, stanislav.filonov.23@pnu.edu.ua

The specific features of training load regulation in the pre-competition period are analyzed, emphasizing a gradual reduction in overall training volume while maintaining high levels of specialized intensity. This approach is considered a key condition for minimizing cumulative fatigue and ensuring effective realization of competitive performance. The article highlights the importance of forming specific competitive readiness as an integrative state combining physical, technical, psychological, and regulatory components.

Considerable attention is given to psychological and volitional preparation, particularly to stress resistance, self-regulation skills, and the role of coach–athlete interaction in ensuring performance stability during decisive competitions. The significance of a comprehensive system of training management and control, including pedagogical, functional, and psychological monitoring, is substantiated. Recovery is regarded as an active and controlled component of preparation rather than passive rest.

The obtained conclusions allow for identifying key factors that determine the effectiveness of preparing swimmers for major competitions and may serve as a methodological basis for optimizing training processes in elite sport.

Keywords: pre-competition period, functional fitness, load regulation, special performance, sports form, psychological stability, recovery processes, training process management.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному спортивному плаванні головні старті сезону посідають особливе місце у структурі підготовки спортсменів, оскільки саме на них має бути реалізований увесь накопичений упродовж року тренувальний потенціал. В умовах щільного змагального календаря, скорочення перехідних періодів і зростання інтенсивності змагальної діяльності проблема підготовки плавців до вирішальних стартів набуває особливої актуальності. Традиційні уявлення про досягнення піку спортивної форми, що ґрунтувалися переважно на максимізації функціональних можливостей організму, дедалі частіше вступають у суперечність із сучасною практикою підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Аналіз наукових джерел і тренерського досвіду свідчить, що успішний виступ на головних стартах сезону зумовлюється не лише рівнем фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а й ефективністю управління тренувальним процесом у передзмагальний період, здатністю спортсмена реалізувати спеціальну працездатність в умовах високого психоемоційного напруження, а також оптимальним поєднанням навантажень і відновлювальних заходів. Водночас у науково-методичній літературі недостатньо систематизовано особливості підготовки плавців саме до головних стартів сезону з урахуванням сучасних тенденцій розвитку спорту вищих досягнень, що зумовлює потребу в узагальненні та критичному осмисленні наявних підходів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення процесу підготовки плавців до головних стартів сезону, зокрема з позицій оптимізації тренувальних навантажень, забезпечення функціональної готовності та збереження адаптаційних резервів організму спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях О.А. Глушенко акцент зроблено на зростаючій ролі інноваційних технологій у підвищенні ефективності тренувального процесу плавців, зокрема у фізичній та психологічній підготовці спортсменів. Авторка [2] підкреслює значення технологізації методів тренування, використання сучасного інвентарю та інноваційних підходів до передавання знань як чинників оптимізації функціонального стану спортсменів і підвищення їхньої змагальної готовності.

У науковій публікації Новікової А.М., присвяченій використанню автоматизованих систем управління тренувальним процесом у плаванні, підкреслюється їх потенціал

щодо підвищення точності дозування навантажень і зменшення впливу суб'єктивного чинника тренера [6]. Разом із тим більшість таких досліджень, зокрема матеріали щодо застосування апаратно-програмних систем типу «AqVaspeed», мають переважно описовий характер і не містять чіткої диференціації ефективності використання цих технологій на окремих етапах річного тренувального циклу. У контексті підготовки плавців до головних стартів сезону залишається недостатньо висвітленим питання доцільності їх застосування саме у передзмагальний період, зокрема щодо формування піку спортивної форми, оптимізації tapering та контролю відновних процесів. Крім того, обмежена доступність подібних систем і відсутність узагальнених емпіричних даних щодо їх впливу на змагальні результати стримують можливість широкого впровадження інноваційних технологій у практику підготовки кваліфікованих плавців, що актуалізує потребу подальших цілеспрямованих досліджень у цьому напрямі.

У роботі Ivanenko та ін. [9] система підготовки плавців розглядається як складний керований процес, що реалізується в межах річного тренувального циклу та характеризується високими обсягами й інтенсивністю навантажень, особливо у спортсменів високої кваліфікації. Автори підкреслюють, що змагальна діяльність у плаванні потребує значних функціональних резервів і здатності спортсменів підтримувати працездатність упродовж тривалого часу, що є принципово важливим під час головних стартів сезону. У цьому контексті особливого значення набуває раціональне узгодження навантажувальних і відновлювальних мікроциклів, а також контроль функціонального стану організму як передумови змагальної готовності. Водночас не виокремлено спеціалізовану модель підготовки саме до головних стартів сезону та не конкретизовано механізми цілеспрямованого зниження обсягу навантажень за збереження їхньої специфічної інтенсивності в передзмагальний період, що зумовлює необхідність подальших наукових досліджень, спрямованих на оптимізацію завершального етапу підготовки плавців.

Аналіз наукових праць, присвячених психологічній, світоглядній та морально-вольовій підготовці плавців високої кваліфікації [4, 7], свідчить, що зарубіжні фахівці розглядають ці складові як необхідну умову досягнення піку спортивної форми на головних стартах сезону, тоді як у вітчизняній практиці вони часто залишаються другорядними порівняно з фізичною та технічною підготовкою. У дослідженнях підкреслюється визначальна роль довготермінової та безпосередньо передстартової психологічної підготовки, зокрема розвитку навичок концентрації, релаксації, саморегуляції та формування внутрішньої мотивації спортсменів, що забезпечує стабільність змагальної діяльності в умовах високого емоційного напруження. Водночас значна увага приділяється впливу тренерської філософії та стилю комунікації на психоемоційний стан плавців напередодні вирішальних стартів, при цьому серед типових помилок тренерів виокремлюються надмірний тиск, перевантаження у фінальній фазі підготовки та ігнорування індивідуальних особливостей спортсменів.

Дані сучасних медико-біологічних досліджень свідчать, що підготовка плавців високої кваліфікації до головних стартів сезону в умовах сучасної системи змагань відбувається не на фоні максимального функціонального стану, а часто супроводжується зниженням показників загальної фізичної роботоздатності та зростанням напруження регуляторних механізмів організму [5]. Це пов'язано зі зміщенням акцентів тренувального процесу у бік швидко-силової та анаеробної спрямованості, що забезпечує реалізацію високого спортивного результату у вузькому часовому інтервалі головних стартів, але водночас зменшує резерви відновлення. Такий підхід дозволяє переосмислити традиційне уявлення про спортивну форму як оптимальний функціональний стан і розглядати її насамперед як здатність спортсмена ефективно реалізувати спеціальну працездатність у вирішальних змаганнях сезону.

Аналіз наукових праць [3], присвячених підготовці кваліфікованих плавців, засвідчує, що ефективність виступу на головних стартах сезону значною мірою визначається рівнем спеціалізації тренувального процесу та диференційованим підходом до планування навантажень залежно від дистанції і характеру змагальної діяльності. Показано, що у передзмагальний період домінантного значення набуває розвиток і збереження швидкісно-силових здібностей, що забезпечує реалізацію змагальної швидкості за умов зменшення загального обсягу тренувальної роботи. Водночас більшість досліджень зосереджуються переважно на підготовчому етапі та не пропонують чітких моделей інтеграції спеціальної фізичної підготовки в структуру підведення до головних стартів сезону, що обмежує можливості їх прямого застосування у практиці підготовки плавців високої кваліфікації та зумовлює потребу подальших досліджень, спрямованих на оптимізацію передзмагальної підготовки з урахуванням індивідуальної та дистанційної спеціалізації спортсменів.

У науково-методичних працях [8] з теорії управління спортивною підготовкою підкреслюється, що підготовка спортсменів до головних стартів сезону є багаторівневим керованим процесом, спрямованим на формування не лише загальної спортивної форми, а насамперед оперативної змагальної готовності. Розмежування етапного, поточного та оперативного управління дозволяє розглядати підведення до головних стартів як систему цілеспрямованих впливів, що реалізуються на всіх рівнях планування тренувального процесу – від річного циклу до окремих тренувальних занять і стартів. Особливе значення при цьому надається системі зворотного зв'язку та комплексного контролю функціонального, психологічного й педагогічного стану спортсменів, що забезпечує своєчасну корекцію навантажень і врахування індивідуальних реакцій організму. Зазначені положення дозволяють обґрунтувати неможливість застосування універсальних схем підготовки до головних стартів сезону та підкреслюють необхідність індивідуалізованого управління змагальною готовністю плавців.

Метою даної статті є здійснити теоретико-аналітичне узагальнення сучасних наукових підходів до підготовки плавців високої кваліфікації до головних стартів сезону та визначити ключові особливості формування їх змагальної готовності в умовах сучасного змагального календаря.

Завдання статті:

1. Проаналізувати місце головних стартів сезону в структурі річної підготовки плавців.
2. Охарактеризувати особливості регулювання тренувальних навантажень у передзмагальний період.
3. Обґрунтувати значення психологічної та морально-вольової підготовки у процесі підведення до головних стартів.
4. Розкрити особливості управління та контролю тренувального процесу на етапі підготовки до головних стартів сезону.

Результати

Головні старту сезону в сучасному спортивному плаванні виступають завершальним етапом реалізації річного тренувального циклу та мають визначальне значення для оцінки ефективності всієї системи підготовки спортсмена. Саме на цих змаганнях відбувається інтеграція результатів фізичної, технічної, тактичної, психологічної та морально-вольової підготовки, що зумовлює особливу роль даного етапу у структурі річного макроциклу.

Особливістю сучасного змагального календаря плавців є зростання кількості стартів різного рівня, скорочення перехідних періодів і висока щільність змагальної діяльності. За таких умов головні старту сезону часто «вбудовуються» у безперервний

тренувально-змагальний процес, що ускладнює класичну реалізацію періодизації та вимагає гнучкого управління підготовкою, що зумовлює необхідність чіткого розмежування ролі допоміжних і контрольних стартів, які використовуються як засіб оцінювання готовності спортсмена та корекції тренувальних впливів, і головних стартів, орієнтованих на досягнення максимального результату.

У системі річної підготовки головні старту доцільно розглядати не як ізольовану подію, а як цільову точку, навколо якої вибудовується логіка планування навантажень у підготовчому та передзмагальному періодах. При цьому важливим є не лише досягнення високого рівня загальної тренуваності, а й формування оптимальної змагальної готовності у конкретний часовий проміжок, що передбачає поступове зниження загального обсягу тренувальної роботи, збереження або підвищення спеціалізованої інтенсивності та створення умов для реалізації накопиченого тренувального ефекту.

Таким чином, місце головних стартів у річному циклі підготовки плавців визначається їх роллю як підсумкового етапу спортивної діяльності, що потребує цілеспрямованого підведення, індивідуалізації тренувального процесу та узгодження навантажень із функціональними можливостями спортсменів. Неврахування цієї специфіки призводить до порушення логіки підготовки та зниження результативності виступів на ключових змаганнях сезону.

Регулювання тренувальних навантажень у передзмагальний період є одним із ключових чинників ефективної підготовки плавців до головних стартів сезону. Саме на цьому етапі відбувається трансформація накопиченого тренувального потенціалу в змагальний результат, що потребує особливої точності у дозуванні обсягу та інтенсивності тренувальної роботи. Помилки у регулюванні навантажень напередодні головних стартів можуть призвести як до недореалізації функціональних можливостей спортсмена, так і до розвитку перевтоми.

Характерною особливістю передзмагального періоду є поступове зниження загального обсягу тренувальних навантажень за умови збереження або навіть підвищення їх спеціалізованої інтенсивності. Такий підхід спрямований на зменшення кумулятивної втоми та створення оптимальних умов для прояву швидкісно-силових і спеціально-витривалих якостей, що мають вирішальне значення у змагальній діяльності плавців. Водночас різке або надмірне скорочення обсягу тренувальної роботи може негативно впливати на відчуття води, стабільність техніки та впевненість спортсмена.

У передзмагальний період особливої ваги набувають тренувальні вправи, що виконуються у змагальному або близькому до змагального режимі. Вони сприяють формуванню відчуття темпу, ритму та розкладки дистанції, а також дозволяють адаптувати організм спортсмена до специфічних вимог майбутніх стартів. Важливою умовою ефективності таких навантажень є їх індивідуалізація з урахуванням дистанційної спеціалізації, рівня кваліфікації та функціонального стану плавців.

Окрему увагу в процесі регулювання навантажень слід приділяти співвідношенню тренувальної роботи і відновлення. Передзмагальний період не передбачає повного зниження тренувальної активності, однак вимагає раціонального використання відновлювальних засобів і оптимізації режиму відпочинку. Порушення балансу між навантаженням і відновленням напередодні головних стартів підвищує ризик хронічної втоми та знижує стабільність змагальних результатів.

Таким чином, специфіка регулювання тренувальних навантажень у передзмагальний період полягає у поєднанні зниження обсягу, підтримання високої спеціалізованої інтенсивності, індивідуалізації тренувальних впливів і цілеспрямованого відновлення. Реалізація цих принципів створює передумови для ефективного підведення плавців до головних стартів сезону та досягнення високих спортивних результатів.

Формування спеціальної змагальної готовності є центральним завданням підготовки плавців до головних стартів сезону, оскільки саме вона визначає здатність спортсмена реалізувати набутий тренувальний потенціал у конкретних умовах змагальної діяльності. У сучасному спортивному плаванні поняття змагальної готовності виходить за межі традиційного уявлення про високий рівень загальної фізичної підготовленості та розглядається як інтегративний стан, що поєднує фізичні, технічні, психофізіологічні й регуляторні компоненти.

Особливістю спеціальної змагальної готовності є її чітка прив'язаність до дистанційної спеціалізації плавців. Вимоги до реалізації результату на спринтерських, середніх і довгих дистанціях істотно відрізняються, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до структури тренувальних впливів у передзмагальний період. У цей час провідного значення набуває здатність спортсмена підтримувати змагальну швидкість, забезпечувати ефективну розкладку дистанції та зберігати технічну стабільність у стані наростаючої втоми.

Важливою складовою формування спеціальної готовності є переосмислення поняття спортивної форми. У сучасних умовах високої інтенсивності тренувального та змагального процесу спортивну форму доцільно розглядати не як стан максимальної функціональної оптимальності, а як здатність організму ефективно функціонувати в умовах обмежених резервів і підвищеного психофізіологічного напруження. Це особливо характерно для головних стартів сезону, де вирішальним є не абсолютний рівень фізіологічних показників, а здатність спортсмена стабільно реалізувати спеціальну працездатність.

Формування спеціальної змагальної готовності також передбачає індивідуалізацію тренувального процесу з урахуванням реакцій організму спортсмена на навантаження, його досвіду участі у відповідальних змаганнях та особливостей адаптації до стресових чинників. Недостатня увага до цих аспектів у передзмагальний період може призвести до зниження надійності змагальної діяльності навіть за високого рівня загальної тренуваності.

Отже, спеціальна змагальна готовність плавців формується як результат цілеспрямованої інтеграції тренувальних впливів, спрямованих на забезпечення ефективної реалізації змагальної діяльності. Її досягнення є ключовою умовою успішного виступу на головних стартах сезону та визначає результативність усієї системи підготовки спортсменів.

Психологічна та морально-вольова підготовка є невід'ємною складовою процесу підведення плавців до головних стартів сезону, оскільки саме в умовах відповідальних змагань різко зростає роль психоемоційних чинників у реалізації спортивного результату. Навіть за високого рівня фізичної та технічної підготовленості недостатня психологічна готовність може стати лімітуючим фактором ефективності змагальної діяльності.

Особливістю психологічної підготовки до головних стартів є її довготерміновий характер і неможливість обмеження лише передстартовим періодом. Формування вмінь концентрації, саморегуляції, контролю емоційного стану та подолання змагального стресу має здійснюватися систематично упродовж усього тренувального циклу, тоді як безпосередньо перед головними стартами акцент переноситься на стабілізацію психічного стану спортсмена та підтримання оптимального рівня збудження.

Вагому роль у психологічній готовності плавців відіграє стиль взаємодії тренера зі спортсменом і так звана тренерська філософія. Надмірний тиск, завищені очікування або залякування напередодні стартів можуть негативно впливати на впевненість спортсменів і призводити до зниження результативності. Натомість довірливі партнерські відносини, чітке формулювання завдань і підтримка автономії спортсмена сприяють підвищенню надійності змагальної діяльності.

Морально-вольова підготовка в контексті головних стартів сезону проявляється у здатності спортсмена долати втому, зберігати цілеспрямованість і дисципліну, а також адекватно ставитися до результатів змагальної діяльності. Важливим аспектом є орієнтація спортсменів не лише на результат, а й на якість виконання змагальної діяльності, що дозволяє зменшити негативний вплив страху помилки та змагального напруження.

Таким чином, психологічні та морально-вольові аспекти підготовки плавців до головних стартів сезону виступають важливим чинником забезпечення стабільності змагальних результатів. Їх цілеспрямований розвиток у поєднанні з раціональним регулюванням фізичних навантажень створює передумови для ефективної реалізації спеціальної змагальної готовності у вирішальних змаганнях сезону.

Ефективна підготовка плавців до головних стартів сезону неможлива без цілеспрямованої системи управління та контролю тренувального процесу, що забезпечує своєчасну корекцію навантажень і оптимізацію змагальної готовності спортсменів. В умовах сучасного змагального календаря, який характеризується високою щільністю стартів і обмеженими періодами відновлення, роль управлінських рішень тренера суттєво зростає.

У науково-методичній літературі підкреслюється доцільність розмежування етапного, поточного та оперативного управління підготовкою. Етапне управління забезпечує стратегічне планування річного циклу з урахуванням пріоритетності головних стартів, поточне – спрямоване на корекцію тренувальних впливів у межах мезо- і мікроциклів, тоді як оперативне управління реалізується безпосередньо під час тренувальних занять і змагань. Саме узгодженість цих рівнів управління дозволяє сформуванню оптимальної змагальної готовності у заданий часовий період.

Важливим елементом управління підготовкою до головних стартів є система зворотного зв'язку, що базується на комплексному контролі функціонального, психологічного та педагогічного стану спортсменів. Використання даних педагогічних спостережень, тестування фізичної підготовленості та оцінювання психоемоційного стану дозволяє зменшити суб'єктивність тренерських рішень і підвищити обґрунтованість корекції навантажень у передзмагальний період.

Особливого значення контроль набуває напередодні головних стартів сезону, коли навіть незначні відхилення у стані спортсменів можуть суттєво впливати на результативність змагальної діяльності. Недостатня увага до контролю та управління на цьому етапі часто призводить до перевантаження, нестабільності функціонального стану або зниження психологічної готовності, що негативно позначається на виступах у відповідальних змаганнях.

Отже, контроль і управління підготовкою плавців до головних стартів сезону слід розглядати як цілісну систему взаємопов'язаних заходів, спрямованих на забезпечення оптимального співвідношення навантаження, відновлення та психологічної стабільності. Їх ефективна реалізація є необхідною умовою досягнення високих і стабільних спортивних результатів у вирішальних стартах сезону.

Відновлення є одним із ключових чинників ефективної підготовки плавців до головних стартів сезону, оскільки саме у передзмагальний період організм спортсмена функціонує в умовах високого сумарного навантаження та обмежених резервів адаптації. Раціональне поєднання тренувальних впливів і відновлювальних заходів створює передумови для стабілізації функціонального та психоемоційного стану спортсменів напередодні відповідальних змагань.

Особливістю передзмагального періоду є те, що відновлення не може розглядатися як пасивне зниження тренувальної активності. Навпаки, ефективне відновлення передбачає використання активних засобів, зокрема компенсаторного плавання, раціонального чергування навантажень різної спрямованості, а також оптимізацію

режиму дня. Такі заходи сприяють зменшенню проявів кумулятивної втоми без втрати спеціальної працездатності та відчуття змагального темпу.

У процесі підготовки до головних стартів сезону відновлення тісно пов'язане з управлінням навантаженнями та контролем стану спортсменів. Недооцінка відновлювальних процесів або їх формальне використання може призвести до розвитку хронічної перевтоми, порушення адаптаційних механізмів і зниження надійності змагальної діяльності. Водночас надмірне зменшення навантажень у спробі прискорити відновлення здатне негативно впливати на готовність до реалізації результату.

Важливим аспектом відновлення у передзмагальний період є індивідуальний підхід, зумовлений відмінностями у реакціях організму спортсменів на навантаження, рівнем їх кваліфікації та досвідом участі у відповідальних стартах. Урахування цих чинників дозволяє оптимізувати співвідношення стимуляції та відновлення і підвищити стабільність змагальних результатів.

Отже, відновлення у передзмагальний період слід розглядати як активний і керований компонент підготовки плавців до головних стартів сезону. Його цілеспрямоване використання у поєднанні з раціональним регулюванням навантажень і психологічною стабілізацією спортсменів є важливою умовою ефективної реалізації змагальної готовності у вирішальних стартах сезону.

Висновки

Підготовка плавців до головних стартів сезону є складним багатокомпонентним процесом, спрямованим на цілеспрямовану реалізацію накопиченого тренувального потенціалу в умовах відповідальної змагальної діяльності. Головні старты слід розглядати як ключову ціль річного циклу підготовки, навколо якої вибудовується структура тренувальних навантажень, система управління та контролю, а також логіка відновлювальних заходів.

Встановлено, що ефективність виступу на головних стартах сезону визначається не стільки досягненням максимального рівня загальної тренованості, скільки формуванням спеціальної змагальної готовності, яка забезпечує здатність спортсмена стабільно реалізувати змагальну швидкість, технічну надійність і тактичну доцільність у конкретний часовий проміжок. У передзмагальний період ключового значення набуває раціональне регулювання тренувальних навантажень, що передбачає зменшення їх загального обсягу за умови збереження високої спеціалізованої інтенсивності та індивідуалізації тренувальних впливів.

Доведено важливість психологічної та морально-вольової підготовки як чинника забезпечення стабільності змагальної діяльності плавців у ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження. Значну роль у цьому процесі відіграють тренерська філософія, стиль комунікації та створення умов для формування внутрішньої мотивації спортсменів.

Показано, що ефективно управління підготовкою до головних стартів сезону можливе лише за умови використання багаторівневої системи контролю, яка поєднує педагогічні, функціональні та психологічні показники стану спортсменів і забезпечує своєчасну корекцію тренувального процесу. Відновлення у передзмагальний період розглядається як активний, керований компонент підготовки, спрямований на підтримання оптимального балансу між навантаженням і адаптаційними можливостями організму.

Таким чином, особливості підготовки плавців до головних стартів сезону полягають у комплексному поєднанні регулювання навантажень, формування спеціальної змагальної готовності, психологічної стабілізації та індивідуалізованого управління тренувальним процесом, що створює передумови для досягнення високих і стабільних спортивних результатів у вирішальних змаганнях сезону.

Перспективи подальших наукових досліджень у даному напрямку пов'язані з поглибленим вивченням процесів формування спеціальної змагальної готовності плавців з урахуванням дистанційної спеціалізації та індивідуальних особливостей спортсменів. Актуальним залишається дослідження оптимальних моделей регулювання тренувальних навантажень і відновлення у передзмагальний період за умов щільного змагального календаря.

Список використаних джерел

1. Білов С. О., Тищенко В. О. Функціональний дихальний тренінг як засіб підвищення резервів респіраторної системи у плавців 10–11 років // *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 242–246. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-31>
2. Глушенко О. А. Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів з плавання. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. 186 с.
3. Дорофєєва, О., & Яримбаш, К. (2017). Обґрунтування методики вдосконалення швидкісно-силових якостей плавців, які спеціалізуються на дистанціях 100 м та 200 м батерфляєм. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 31-36.
4. Дробот К.В., Тищенко В.О. Предиктори ефективності навчання плавання дітей молодшого шкільного віку (огляд літератури). *Фізичне виховання та спорт*. 2021. Т. 3. С. 12-18. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-02>
5. Михалюк Є. Л. Функціональний стан плавців високої кваліфікації за умов диференційованої спортивної підготовки / Є. Л. Михалюк, Є. Ю. Гороховський // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 40-48. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/smed_2024_1_8.
6. Новікова А.М. Доцільність використання системи «AqVaspeed» в підготовці плавців. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю* (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2020. 186 с.
7. Сіренко Р. *Плавання* : навч. посібник. Львів : Видавництво ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 254 с.
8. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. Київ, 2013. 136 с.
9. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadachko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. (2020). Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), Vol.20 (4), Art 233. pp. 1721 – 1726. DOI: 10.7752/jpes.2020.04233