

13. Manolachi, V., Chernozub, A., Tsos, A., Syvokhop, E., Marionda, I., Fedorov, S., Shtefiuk, I., Potop, V. (2023). Modeling the correction system of special kick training in Mixed Martial Arts during selection fights. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(8), 2203–2211. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08252>.
14. Smajla, D., Spudić, D., Kozinc, Ž., Šarabon, N. (2022). Differences in Force-Velocity Profiles During Countermovement Jump and Flywheel Squats and Associations With Different Change of Direction Tests in Elite Karatekas. *Front Physiol*, 13, 828394. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.828394>.
15. Stellpflug, S., Menton, W., LeFevre, R. (2022). Analysis of the fight-ending chokes in the history of the Ultimate Fighting Championship™ mixed martial arts promotion. *Physician and Sportsmedicine*. 50(1):60-63. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1866958>.
16. Stepanyan, L., Lalayan, G., Avetisyan, A. (2023). An investigation of psychological and physiological factors affecting performance in adolescent judokas. *Georgian Med News*. 6(340-341):30-36.
17. Tavares BS, de Paula Vidigal G, Garner DM, Raimundo RD, de Abreu LC, Valenti VE. (2017) Effects of guided breath exercise on complex behaviour of heart rate dynamics. *Clinical Physiology And Functional Imaging*, 37(6):622–629. <https://doi.org/10.1111/cpf.12347>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).31)
УДК 796.015:797.122-053.67(477) P 33

Редьква Ю.Б.
аспірант II курс Факультет фізичного виховання
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, місто Тернопіль
<https://orcid.org/0009-0008-7064-5070>

СУЧАСНЕ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ВЕСЛУВАННІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглянуті сучасні погляди на підготовку спортсменів веслувальників, а також важливість використання в тренувальному процесі сучасних технічних засобів. В результаті аналізу літератури виявлено, що при роботі з веслувальниками на етапі базової підготовки недостатня увага приділяється оперативному аналізу інформації, отриманої під час тренувального процесу. Актуальність даного дослідження зумовлена також тим, що в науковій літературі мало висвітлено питання про можливості використання спортсменами веслувальниками сучасних технічних засобів та портативних пристроїв.

Метою роботи було визначити, які матеріально-технічні засоби використовують веслувальники у тренувальному процесі та визначити їхню пріоритетність на думку самих спортсменів.

У статті описано результати анкетування про використання матеріально технічних засобів та обладнання у тренувальному процесі веслувальників 14-16 років на етапі базової підготовки.

Інформація від переносних пристроїв дозволяє аналізувати можливості та фізіологічні особливості спортсменів. Це допомагає спортсмену і тренеру отримувати автоматичний зворотній зв'язок з інформацією про те, як покращити особисті результати і запобігти травмам.

Ключові слова: веслування на байдарках, переносний пристрій, технічні засоби, тренувальний процес, етап базової підготовки, підготовка.

Redkva Yrii. Modern material and technical support of the educational and training process in rowing at the stage of basic training. The article examines modern views on the training of rowing athletes, as well as the importance of using modern technical means in the training process. As a result of the literature analysis, it was found that when working with rowers at the stage of basic training, insufficient attention is paid to the operational analysis of information obtained during the training process. The relevance of this study is also due to the fact that the issue of the possibility of using modern technical means and portable devices by rowing athletes has not been covered in the scientific literature.

The purpose of the work was to determine which technical means are used by rowers in the training process and to determine their priority in the opinion of the athletes themselves.

The article describes the results of a questionnaire about the use of material and technical means and equipment in the training process of rowers aged 14-16 at the stage of basic training.

It was found that the priority element of the training process according to the rowers is the material and technical base, namely: a gym, a modern paddle and special sports clothes. At the same time, the vast majority of respondents said they would like to be able to train with modern technical equipment such as wearables and GPS.

Information from portable devices makes it possible to analyze the capabilities and physiological characteristics of athletes. This helps the athlete and coach to receive automatic feedback on how to improve personal results and prevent injuries.

The use of portable devices in combination with modern inventory requires further research. In the future, we plan to develop a training program for rowers 14-16 y.o. with the use of portable devices in the training process.

Key words: kayaking, portable device, technical equipment, training process, stage of basic training, preparation.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Веслування вважається унікальним видом спорту завдяки поєднанню високоінтенсивних аеробних і м'язових зусиль, які необхідні під час змагань. Адаптація до тренувального процесу є суто індивідуальною [19] і частково залежить від балансу між тренуванням та відновленням. Контроль підготовки в спорті є одним із найважливіших засобів покращення тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів в основі яких є аналіз та оцінка фізичної форми та функціональних можливостей організму [2]. Крім того, підготовка юних веслувальників збігається з пубертатним періодом онтогенезу [1], який характеризується прискореним розвитком фізичних можливостей організму. Безперервне навантаження з використанням великих груп м'язів призводить до того, що веслярі отримують велику аеробну потужність і м'язову силу [17; 9]. Дослідження показали, що серцево-судинна система спортсменів веслувальників в юнацькому віці може зазнати значного ремоделювання, змінюючи як структуру, так і функцію серця та артерій [18]. Постійні тренування веслувальників в різноманітних режимах створюють особливі вимоги до організму, що обумовлює зміни в органах і системах спортсмена [3].

Крім того, той факт, що спортсмени проходять інтенсивні тренування з раннього віку [4] показує необхідність додаткових спостережень та досліджень підлітків-веслувальників, щоб виявити адаптацію організму, яка відбувається на цьому етапі підготовки і більш оперативно реагувати на зміни в тренувальному процесі. У цьому контексті потрібен постійний (не інвазивний) моніторинг біологічних і психологічних маркерів [10], і оскільки переносні пристрої дають можливість зручно вимірювати різні показники під час тренувального процесу, вони стають більш популярними серед спортсменів і тренерів.

Недостатнє тренувальне навантаження може призвести до деградації результатів або деадаптації, тоді як надмірно інтенсивне тренування може призвести до, перевтоми або перетренованості та негативного впливу на здоров'я [10; 6; 7]. Моніторинг тренувального процесу веслувальника повинен враховувати зовнішнє навантаження, тобто виконану роботу в поєднанні з індивідуальною реакцією на це навантаження. Тренування зазвичай відображається в таких параметрах, як швидкість (наприклад веслування на воді), дистанція (наприклад пройдена веслувальником за тренування), частота і тривалість навчально тренувальних занять. Хоча, як зауважує Гофмайстер М.Й. [13], вихідна потужність є важливим елементом досягнення швидкості веслування на воді і є ключовим параметром для аналізу продуктивності та тренувального навантаження.

Зміни продуктивності та прогресу результатів веслувальників виникають внаслідок фізіологічної мінливості організму [19] і додаткову складність створює динамічне середовище в якому працюють веслувальники. Умови навколишнього середовища, такі як температура води [3], вітер, висота та вологість можуть впливати на зовнішнє навантаження [5; 11; 15] і ці подразники також потрібно враховувати під час кількісної оцінки продуктивності.

Існує велика кількість внутрішніх параметрів які можна перевірити лише за допомогою складних технічних пристроїв або інвазивними методами (наприклад, аналіз крові), і є не практичним для щоденного використання [10]. Таким чином на практиці аналіз та моніторинг різноманітних параметрів має бути не тільки не інвазивним, але й ефективно забезпечувати простий і надійний зв'язок з використанням сучасних технологій, що може значно покращити тренувальний процес та результати веслувальників.

Тренувальний процес на всіх етапах багаторічної підготовки веслувальника повинен зосереджуватися на оптимізації особливих змін в організмі, що спричиняють спеціальні фізичні вправи у веслуванні на байдарках і каное.

Аналіз науково-методичної літератури [3; 8] свідчить про те, що при роботі з юними веслувальниками недостатньо уваги приділяється оперативному аналізу інформації отриманої під час тренувального процесу. Актуальність цього дослідження зумовлюється також тим, що в науковій літературі мало висвітлено питання можливостей використання веслувальниками на байдарках і каное сучасних технічних засобів і переносних пристроїв.

Тому **метою нашого дослідження** було: визначити якими сучасними технічними засобами користуються веслувальники II, I, КМС розрядів, МС та порівняти їхні думки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування, бесіди, інтерв'ю.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення поглядів спортсменів на процес удосконалення підготовки веслувальників і використання сучасних технічних засобів під час тренувань, нами було проведено опитування шляхом анкетування. В процесі проведення дослідження нас цікавило чи відомо спортсменам про сучасні прилади, чи хотіли б користуватися, якими саме технічними засобами вони вже користуються, яким засобам тренування віддають перевагу і яка пріоритетність цих засобів на практиці.

У анкетуванні взяли участь 26 спортсменів: 2 МС, 3 КМС, 8 з I розрядом і 13 з II дорослим розрядом.

На прохання визначити пріоритетність найважливіших в тренувальному процесі матеріально-технічних засобів думки спортсменів розділились, як показано у таблиці 1.

Таблиця 1

Пріоритетність засобів які необхідні в тренувальному процесі

№	Матеріально-технічний інвентар	Відсотки %
1.	Укомплектованість спортзалу	18,80%
2.	Спеціальний спортивний одяг для тренувань на воді (термобілізна, неопренове взуття)	16,90%
3.	Сучасне весло	16,50%
4.	GPS трекер	15,80%

5.	Тренажер для веслування в приміщенні Кауакро	11,70%
6.	Відео зйомка	8,10%
7.	Фартух для байдарки	6,80%
8.	Смарт годинник	5,40%

Переважна більшість спортсменів на перше місце в рейтингу поставили укомплектованість спортзалу (18,8%). Конкуренція у веслуванні на байдарках і каное з кожним роком зростає за рахунок сучасних технологій, саме тому важливе місце в підготовці веслувальника займає тренування в спортивному залі, для вдосконалення технічної майстерності і покращення фізичних якостей. Таким чином, спортзал повинен бути наповнений різноманітним сучасним інвентарем і тренажерами, щоб спортсмени могли більш ефективно виконувати змагальні вправи.

На друге місце веслувальники поставили спеціальний спортивний одяг для тренувань на воді (16,9%). Сучасний спортивний одяг дозволяє спортсмену комфортно тренуватись і ефективніше змагатись. Тканинне покриття, таке як поліестер, використовується для створення легкого спортивного одягу, що швидко сохне і має хорошу повітропроникність. Особливостями спеціального одягу є невелика вага, еластичність. Він повинен відповідати кліматичним і погоднім умовам, в яких тренується веслувальник, а значить виводити піт, мати необхідну теплоізоляцію і охолоджувати в потрібний момент.

На третьому місці, на думку більшості спортсменів, сучасне весло (16,5%). Величезне значення у веслуванні на байдарках та каное має якість спортивного інвентаря. Різниця в гідродинамічному опорі на рівні великих міжнародних змагань здатна суттєво змінити розклад сил на фініші. Виробники весел (наприклад BRAČA-SPORT, Jantex) використовують найновіші технології, композитні волокна, епоксидні смоли і вуглецеві тканини, що дає можливість спортсмену легше і ефективніше виконувати гребки під час веслування.

GPS трекер респонденти поставили лише на четверте місце (15,8%). Розвиток технологій і останні досягнення науки дозволили поєднати систему глобального позиціонування (GPS), систему супутникової геолокації з розумним годинником.

Використання останнього стало звичайним інструментом для тренувального процесу та моніторингу циклічних видів спорту. Певні смарт-годинники мають можливість фіксувати різноманітні показники організму, наприклад ЧСС, або визначати швидкість чи темп спортсмена, тобто кількісно оцінити результат діяльності за допомогою одного пристрою.

П'яте місце у рейтингу спортсмени відвели для тренажера веслування в приміщенні Кауакро (11,7%). Тренування на велоергометрі є важливим різновидом підготовки у багатьох циклічних видах спорту і веслування не виняток, оскільки можна виконувати фізичні навантаження в приміщенні незалежно від погодних умов. Крім того, ці пристрої збирають різноманітні дані від спортсменів для оптимізації продуктивності, зменшення травм і підвищення безпеки [12].

На шосте місце веслувальники поставили відео зйомку (8,1%). Аналіз рухів і техніки спортсмена за допомогою відео зйомки використовується у багатьох видах спорту, наприклад система Open Pose визначає чи рухи спортсмена при виконанні вправи є стандартними [16]. Також тренер наочно може показати спортсмену технічні помилки під час тренувального процесу і змагань, що прискорює вивчення веслувальником техніки і тактики змагань.

Фартух для байдарки (6,8%) і смарт годинник (5,4%) сьоме і восьме місце відповідно.

Також на запитання чи відомо спортсменам про сучасні технічні засоби (для збору та аналізу інформації, аналізу техніки, переносні пристрої тощо), які використовуються у навчально-тренувальному процесі (46,1%) відповіло так і (53,1%) сказали що не знають. Тобто молодші спортсмени менше уваги звертають на технічні засоби, а віддають перевагу кращому спорядженню для тренування (наприклад весло, байдарка чи каное) і матеріальній базі. Проте, більшість опитаних нами веслувальників (84,7%) відповіли що хотіли б користуватися сучасними технічними засобами або переносними пристроями. На останнє запитання, чи доводилося їм користуватися в навчально-тренувальному процесі сучасними технологічними засобами або переносними пристроями, лише (38,4%) відповіли так і (61,6%) ні. В контексті третього запитання саме спортсмени високої кваліфікації, як от МС і КМС, вважають, що використання переносних пристроїв і сучасних технологій значно покращують навчально тренувальний процес і їхню підготовку. Це підтверджують також і думки науковців [14; 20]. Ознайомленість та використання спортсменами в тренувальному процесі сучасних технічних засобів та переносних пристроїв представлені на рисунку 1.

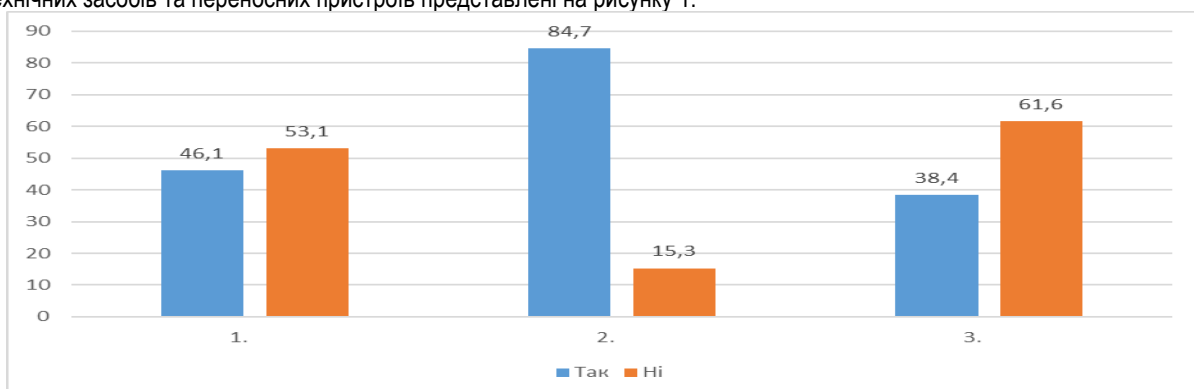


Рис. 1 Відсоткове співвідношення опитування спортсменів

Висновки. Опитані нами спортсмени вважають, що найнеобхіднішими засобами в тренувальному процесі є матеріально-технічна база, а саме: спортзал, сучасне весло і спеціальний спортивний одяг. Водночас, переважна більшість респондентів зауважили, що хотіли б мати можливість тренуватися з сучасними технічними засобами, зокрема, переносними пристроями, GPS.

Переносні пристрої можна використовувати як інструмент оцінки продуктивності у веслуванні. Останні технологічні розробки зробили їх більш доступними порівняно з іншими технологіями моніторингу, спеціальними тренажерами тощо.

У цьому контексті постійний моніторинг фізичних маркерів і стану здоров'я може бути використаний в тренувальному процесі, а такі переносні пристрої як GPS, смарт годинник та інші, дають можливість зручно вимірювати різні параметри одночасно, забезпечують перспективний підхід до тренувань веслувальників і допомагають спортсменам підвищити результативність і знизити ризик отримання травм під час тренувань.

У тренувальній практиці веслувальників поширені методи педагогічного контролю фізичної підготовки, в той же час, для оцінки фізичних якостей практично не використовуються інноваційні технології.

Інформація від таких пристроїв дозволяє аналізувати можливості та фізіологічні особливості спортсменів. Це дає автоматичний зворотній зв'язок спортсмену і тренеру та допомагає покращити особисті результати і запобігти травмам.

Використання переносних пристроїв в тренувальному процесі веслувальників буде основою для майбутніх наших досліджень.

Подальші дослідження: планується розробити тренувальну програму для веслувальників на етапі базової підготовки з використанням в тренувальному процесі переносних пристроїв.

Література

1. Богуславська В. Ю. (2012) Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників на етапі попередньої базової підготовки фізичними навантаженнями аеробного та анаеробного спрямування. *Фізична активність, здоров'я та спорт*, (4), 50-56.
2. Платонов, В.М. (2013). *Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування* (с. 624). Київ: Олімпійська література.
3. Платонов В.М., Булатова М.М. (2009). *Фізична підготовка спортсменів : навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література.
4. Arne G, Stephen S, Eike E. (2009). Training methods and intensity distribution of young world-class rowers. *Int J Sports Physiol Perform*, 4 (4), 448–60.
5. Binnie MJ, Astridge D, Watts SP, Goods PSR, Rice AJ, Peeling P. (2023). Quantifying on-water performance in rowing: A perspective on current challenges and future directions. *Front Sports Act Living*, 16 (5), 2.
6. Borresen J., Lambert M. I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Med*, 39 (9), 779–795.
7. Buchheit M. (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Front. Physiol*, 27 (5), 73.
8. Gabrys T. (2000). *Wydolność beztlenowa sportowca. Trening, kontrola wspomaganie*. Katowice: AWF.
9. Hagerman FC, Hagerman GR, Mickelson TC. (1978) Physiological profiles of elite rowers. *Phys Sportsmed*, 7 (7), 74–83.
10. Halson S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med*, 44 (2), 139–147.
11. Hargreaves, M. (2008). Physiological limits to exercise performance in the heat. *J. Sci. Med. Sport*, 11 (1), 66–71.
12. Heidbuchel, H.; Anné, W.; Willems, R.; Adriaenssens, B.; Van de Werf, F.; Ector, H. (2006). Endurance sports is a risk factor for atrial fibrillation after ablation for atrial flutter. *Int. J. Cardiol*, 107 (1), 67–72.
13. Hofmijster, M. J. (2010). *Mechanics and Energetics of Rowing* (doctoral dissertation). VU University Amsterdam, Amsterdam.
14. Hohmuth, R.; Schwensow, D.; Malberg, H.; Schmidt, M. A Wireless (2023). Rowing Measurement System for Improving the Rowing Performance of Athletes. *Sensors*, 23 (3), 1060.
15. Mazzeo, R. S. (2008). Physiological responses to exercise at altitude: an update. *Sports Med*, 38 (1), 1–8.
16. Qiao, S.; Wang, Y.; Li, J. (2017). Real-Time human gesture grading based on OpenPose. *In Proceedings of the IEEE International Conference on Image and Signal Processing*. (10 p.1-6) 1 october 2017, Shanghai, China, BioMedical Engineering and Informatics.
17. Secher NH. (1993). Physiological and biomechanical aspects of rowing: implications for training. *Sports Med*, 15 (1), 24–42.
18. Sharma S, Maron BJ, Whyte G, Firoozi S, Elliott PM, McKenna WJ. (2002). Physiologic limits of left ventricular hypertrophy in elite junior athletes. *J Am Coll Cardiol*, 40 (8), 1431–6.
19. Smith TB, Hopkins WG. (2012). Measures of rowing performance. *Sports Med*, 42 (343), 358.
20. Watts SP, Binnie MJ, Goods PS, Doyle MM, Hewlett J, Peeling P. (2022). Garmin wearable device offers reliable alternative for on-water stroke rate and velocity measurement in rowing. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers. Journal of Sports Engineering and Technology*.

References

1. Boguslavskaya V. Yu. (2012) Improving the functional and physical fitness of rowers at the stage of preliminary basic training with aerobic and anaerobic exercise. *Physical activity, health and sports*, (4), 50-56.
2. Platonov, V.M. (2013). *Periodization of sports training. General theory and its practical application* (p. 624). Kyiv: Olympic literature.

3. Platonov V.M., Bulatova M.M. (2009). *Physical training of athletes: study guide*. Kyiv: Olympic literature.
4. Arne G, Stephen S, Eike E. (2009). Training methods and intensity distribution of young world-class rowers. *Int J Sports Physiol Perform*, 4 (4), 448–60.
5. Binnie MJ, Astridge D, Watts SP, Goods PSR, Rice AJ, Peeling P. (2023). Quantifying on-water performance in rowing: A perspective on current challenges and future directions. *Front Sports Act Living*, 16 (5), 2.
6. Borresen J., Lambert M. I. (2009). The quantification of training load, the training response and the effect on performance. *Sports Med*, 39 (9), 779–795.
7. Buchheit M. (2014). Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? *Front. Physiol*, 27 (5), 73.
8. Gabrys T. (2000). *Wydolność beztlenowa sportowca. Trening, kontrola wspomaganie*. Katowice: AWF.
9. Hagerman FC, Hagerman GR, Mickelson TC. (1978) Physiological profiles of elite rowers. *Phys Sportsmed*, 7 (7), 74–83.
10. Halson S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Med*, 44 (2), 139–147.
11. Hargreaves, M. (2008). Physiological limits to exercise performance in the heat. *J. Sci. Med. Sport*, 11 (1), 66–71.
12. Heidbuchel, H.; Anné, W.; Willems, R.; Adriaenssens, B.; Van de Werf, F.; Ector, H. (2006). Endurance sports is a risk factor for atrial fibrillation after ablation for atrial flutter. *Int. J. Cardiol*, 107 (1), 67–72.
13. Hofmijster, M. J. (2010). *Mechanics and Energetics of Rowing* (doctoral dissertation). VU University Amsterdam, Amsterdam.
14. Hohmuth, R.; Schwensow, D.; Malberg, H.; Schmidt, M. A Wireless (2023). Rowing Measurement System for Improving the Rowing Performance of Athletes. *Sensors*, 23 (3), 1060.
15. Mazzeo, R. S. (2008). Physiological responses to exercise at altitude: an update. *Sports Med*, 38 (1), 1–8.
16. Qiao, S.; Wang, Y.; Li, J. (2017). Real-Time human gesture grading based on OpenPose. In *Proceedings of the IEEE International Conference on Image and Signal Processing*. (10 p.1-6) 1 october 2017, Shanghai, China, BioMedical Engineering and Informatics.
17. Secher NH. (1993). Physiological and biomechanical aspects of rowing: implications for training. *Sports Med*, 15 (1), 24–42.
18. Sharma S, Maron BJ, Whyte G, Firoozi S, Elliott PM, McKenna WJ. (2002). Physiologic limits of left ventricular hypertrophy in elite junior athletes. *J Am Coll Cardiol*, 40 (8), 1431–6.
19. Smith TB, Hopkins WG. (2012). Measures of rowing performance. *Sports Med*, 42 (343), 358.
20. Watts SP, Binnie MJ, Goods PS, Doyle MM, Hewlett J, Peeling P. (2022). Garmin wearable device offers reliable alternative for on-water stroke rate and velocity measurement in rowing. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers. Journal of Sports Engineering and Technology*.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).32)
УДК 796.325.015:159.922.2-057.875

Рогаль І.В.,
ORCID:0000-0001-6670-9117
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця
Столярик В.А.,
ORCID:0009-0000-8405-4329
викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
Чхань А.А.,
ORCID:0009-0006-4725-7024
старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця
Шкондя В.В.,
ORCID:0000-0003-0252-4951
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ, м. Вінниця

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В КРАЇНІ

Рогаль І.В., Столярик В.А., Чхань А.А., Шкондя В.В. Вплив тренувальних занять з волейболу на психологічне здоров'я студентів ЗВО в умовах військового стану в країні. Дана наукова стаття досліджує вплив тренувальних занять з волейболу на психологічний стан студентів, що займаються у секціях з волейболу закладів вищої освіти під час військового стану в Україні. Дослідження орієнтоване на вивчення аспектів психологічного благополуччя та стресостійкості учасників. Методика дослідження включає аналіз психологічних показників студентів до та після участі у тренувальних заняттях з волейболу у спортивних секціях ЗВО. Отримані результати моніторингу