

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(*фізична культура і спорт*)

Випуск 6 (137) 21

Київ
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 (137) 21. – с.141

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

Головний редактор **О. В. Тимошенко**

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І. Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

**SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE**
(physical culture and sports)

Issue 6 (137) 21

Kyiv
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University
2021



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 - Issue 6 (137) 21. – s. 141

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Putrov S.** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Malechko T.** Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2021 © National Pedagogical Dragomanov University, 2021

The collection is published monthly

ЗМІСТ 6 (137) 2021

1.	<i>Gavrilova N., Mokhunko O.</i> PECULIARITIES OF USING RECREATIONAL AND HEALTH TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH.....	7
2.	<i>Golubeva V., Mykhaylenko V., Nazymok V.</i> PECULIARITIES OF USING MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	10
3.	<i>Grishko L., Zavadska N., Novikova I.</i> INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF MORPHOFUNCTIONAL INDICES OF STUDENT YOUTH.....	13
4.	<i>Shuba L., Shuba V.</i> THE METHOD FOR STRENGTH ABILITIES RAISING OF 12-13 YEAR OLD BOYS.....	16
5.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kyzmenko N.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	19
6.	<i>Байрачний О. В.</i> ПОШИРЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ 15 РОКІВ.....	22
7.	<i>Без'язична О. В., Литовченко В. О.</i> АСИМЕТРИЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ М'ЯЗІВ ПІД ЧАС БАЗОВОГО ПЕРІОДУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ У СПОРТСМЕНІВ....	26
8.	<i>Бейгул І.О.</i> ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ У СПОРТІ.....	32
9.	<i>Бінецький Д. О., Касіч Н. П.</i> ПОТЕНЦІАЛ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ....	37
10.	<i>Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Данилюк Д. С., Литвиненко С. Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ ДЕСЯТИБОРСТВІ.....	40
11.	<i>Гакман А., Осадець М., Лимаренко Н.</i> ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	46
12.	<i>Дакал Н. А., Черевичку О. Г., Смірнов К. М., Зубко В.</i> ОСОБЛИВОСТІ СИТУАЦІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	50
13.	<i>Дорофєєва Т. І.</i> РЕГІОНАЛЬНИЙ СТАНДАРТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СІЛЬСЬКИХ І СЕЛИЩНИХ РАД, ОБ'ЄДНАНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД.....	53
14.	<i>Дулібський А. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СИСТЕМІ ДІТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ АНГЛІЇ.....	60
15.	<i>Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М., Пришва О. Б., Нестеров О. С.</i> ПРОГРАМА ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОДНОБОРЦІВ.....	66
16.	<i>Кіченко Н. В.</i> МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	71
17.	<i>Коропатов Б.М., Терещенко В.І., Козлова К.П.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я.....	75
18.	<i>Костюк Ю. С., Курилло Т. В., Крупенін О. М., Хотенцева О. В.</i> КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	79
19.	<i>Ляшенко В. М., Підвальна О. В., Булейченко О.В.</i> ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	82
20.	<i>Мохунько О. Д., Гаврилова Н. Є.</i> ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	85
21.	<i>Петрук Л. А., Федорович О. В., Бірук І. Д., Сініцина О. В., Зарічанська Л. О.</i> ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	88
22.	<i>Пронтенко В. В., Федченко О. С., Корнійчук Ю. М., Крук О. М., Запорожанов О. М., Сіваков В. П., Костюшко І. А., Плющаківа О. В.</i> ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
23.	<i>Рімар Ю. І., Луценко С. Г., Дуднік Ю. І.</i> ОЦІНКА ПОТОЧНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА».....	97
24.	<i>Терещенко В. І., Франків Д.І. - Худолій Л.О.</i> ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ... 101	
25.	<i>Тимчик С.Г., Голобородько В.</i> ПАУЕРЛІФТИНГ. ЕТАПИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ.....	105
26.	<i>Тимчик С. Г., Дмитрієв В.О.</i> ВПРАВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ВІДДІЛЕНІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	111
27.	<i>Філоненко Л. В., Поляновская О. Р., Сівак Н. А., Бабій І. В., Дуб І. М., Кулеша-Любінець М. М.</i> ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ В ПІДЛІТКІВ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ В ЦЕНТРАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	115
28.	<i>Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С.,</i> ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОДНОБОРЦІВ-ВЕТЕРАНІВ (НА ПРИКЛАДІ БОРЦІВ САМБО).....	121
29.	<i>Червоношапка М.О., Гнип І.Я.</i> СТІЙКІСТЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАГУВАНЬ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	127
30.	<i>Чиченьова О.М., Новікова І. В.</i> ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ ЯК ЗАСІБ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ДОДАТКОВІ ЗНАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО НАПРАВЛЕННЯ.....	131
31.	<i>Шапар К.О., Ковальчук Н.В., Рожков В.Ю.</i> ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	134

CONTENTS 6 (137) 2021

1.	<i>Gavrilova N., Mokhunko O.</i> PECULIARITIES OF USING RECREATIONAL AND HEALTH TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH.....	7
2.	<i>Golubeva V., Mykhaylenko V., Nazymok V.</i> PECULIARITIES OF USING MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	10
3.	<i>Grishko L., Zavadska N., Novikova I.</i> INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF MORPHOFUNCTIONAL INDICES OF STUDENT YOUTH.....	13
4.	<i>Shuba Liudmyla, Shuba Victoria.</i> THE METHOD FOR STRENGTH ABILITIES RAISING OF 12-13 YEAR OLD BOYS.....	16
5.	<i>Zenina I., Gavrilova N., Kyzmenko N.</i> FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	19
6.	<i>Bairachniy O.</i> THE SPREAD OF DIGITAL TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF INFLUENCE ON THE FORMATION AND MANIFESTATION OF ATTENTION OF 15-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS.....	22
7.	<i>Beziazychna O., Litovchenko V.</i> ASYMMETRY OF MUSCLE STRENGTH VALUES DURING THE BASIC PERIOD OF REHABILITATION AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION IN ATHLETES.....	26
8.	<i>Beihul I.</i> PSYCHO-TRAUMATIC FACTORS IN EXTREME SITUATIONS IN SPORTS.....	32
9.	<i>Binetskiy D., Kasich N.</i> THE POTENTIAL OF SPORTS AND PLAY ACTIVITIES IN RELATION TO THE EDUCATION OF YOUNG ADOLESCENTS IN THE DESIRE FOR INDEPENDENCE IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	37
10.	<i>Bobrovnick V., Tkachenko M., Danyluk D., Lytvynenko S.</i> PECULIARITIES OF FORMATION OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES IN ATHLETICS.....	40
11.	<i>Hakman A., Osadets M., Lymarenko N.</i> DIDACTIC PECULIARITIES OF TECHNICAL ACTIONS' TRAINING METHOD OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS.	46
12.	<i>Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K., Zubko V.</i> PECULIARITIES OF SITUATIONAL ANXIETY OF ZVO STUDENTS.....	50
13.	<i>Dorofieieva T.</i> REGIONAL STANDARD FOR ADVANCED TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTORS OF VILLAGE AND SETTLEMENT COUNCILS, UNITED TERRITORIAL COMMUNITIES.	53
14.	<i>Dulibskyy A.</i> ORGANIZATION OF SPORTS SELECTION IN THE SYSTEM OF YOUTH AND PROFESSIONAL ENGLISH FOOTBALL.	60
15.	<i>Kindzer B., Partyko N., Khurtenko O., Berezyak K., Pryshva O., Nesterov O.</i> THE PROGRAM OF MENTAL SELF-REGULATION OF ATHLETES ENGAGED IN MARTIAL ARTS.	66
16.	<i>Kichenok Nadiia.</i> METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS FOR COMPETITIONS.....	71
17.	<i>Koropatov V., Tereshchenko V., Kozlova K.</i> PHYSICAL EDUCATION IS VITAL FOR HEALTHY GROWTH.....	75
18.	<i>Kostiuk Yuliia, Kuryllo Tetiana, Krupenin Oleg, Khotentseva Olena.</i> COMPREHENSIVE ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIVITIES OF HIGH QUALIFICATION BASKETBALL PLAYERS.....	79
19.	<i>Liashenko V., Pidvalna O., Buleychenko O.</i> THE INFLUENCE OF SELF-INSULATION ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS.	82
20.	<i>Mokhunko O., Gavrilova N.</i> THE INFLUENCE OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES ON IMPROVING THE PHYSICAL STATUS OF STUDENTS.	85
21.	<i>Petruk L., Fedorovych O., Biruk I., Sinitsyna E., Zarichanska L.</i> TYPES OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION.	88
22.	<i>Prontenko V. V., Fedchenko O. S., Korneichuk Yu. M., Kruk O. M., Zaporozhanov O. V., Sivakov V. P., Kostyushko I. A., Pliushchakova O.</i> FORMATION OF CADETS' PHYSICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITIVITY IN THE PROCESS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING.	92
23.	<i>Rimar Yu.I., Luzenko S.G., Dudnik Yu.I.</i> ASSESSMENT OF THE CURRENT PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS AND THE COURSE OF THE NATIONAL UNIVERSITY "ZAPORIZKA POLYTECHNICA."	97
24.	<i>Tereshchenko V., Frankiv D., Khudoliy L.</i> THE INFLUENCE OF MOTIVATION ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF A PERSON.	101
25.	<i>Tymchik S., Goloborodko V.</i> POWERLIFTING. STAGES OF THE LEARNING PROCESS. COMPETITION TECHNIQUES.	105
26.	<i>Timchyk S., Dmitriev V.</i> EXERCISES FOR FITNESS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE DEPARTMENT OF ATHLETICS.	111
27.	<i>Filonenko L., Polianovska O., Sivak N., Babii I., Dub I., Kulesha-Liubinets M.</i> THE DETERMINATION OF THE STATE OF FORMATION OF A VALUE ATTITUDE IN ADOLESCENTS TO ANOTHER PERSON IN REHABILITATION CENTERS.	115
28.	<i>Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O.</i> PROGRAM FOR IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VETERAN ATHLETES WHO SPECIALIZE IN MARTIAL ARTS (ON THE EXAMPLE OF SAMBO WRESTLERS).	121
29.	<i>Chervonoshapka M., Hnyk I.</i> STABILITY OF SENSORIMOTOR RESPONSES OF CADETS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH SPECIFIC TRAINING CONDITIONS THAT TRAIN POLICE OFFICERS.....	127
30.	<i>Chychenova O., Novikova I.</i> DIARY OF SELF-CONTROL AS A MEANS OF INFORMATION ABOUT THE STATE OF HEALTH AND ADDITIONAL KNOWLEDGE FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN TECHNICAL FIELDS.....	131
31.	<i>Shapar K., Kovalchuk N., Rojkov V.</i> "IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS THROUGH FITNESS CLASSES IN THE CONDITIONS OF THE SPORTS CL, UB UNIVERSITY.".....	134

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).15
УДК: 37.037:796.01:159

Кіндзер Б.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фехтування, боксу та національних
однборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
Партико Н.В.,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології, доцент кафедри іноземних мов Національного
університету «Львівська політехніка»
Хуртенко О.В.,
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Вінницького
державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Березяк К.М.,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки
життєдіяльності, м. Львів
Пришва О.Б.,
кандидат педагогічних наук, доцент, В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання
Херсонського державного університету
Нестеров О.С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Таєрійського державного агротехнологічного
університету імені Дмитра Моторного, м. Мелітополь

ПРОГРАМА ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОДНОБОРЦІВ

Знаходячись на піці оптимальної спортивної форми, окремі одборці не можуть впоратися із негативними емоціями, що призводить до пониження їх спортивних показників. У змагальний та після змагальний періоди спостерігаються різкі негативні емоційні зрушення, тому більшість спортсменів, які спеціалізуються в одборствах, зокрема боротьбі самбо (спортивний та бойовий розділи) не в змозі самотійно нормалізувати свій стан, тому психолог, а також тренер – повинні здійснити підтримку спортсмена під час формування та розвитку його саморегуляції в умовах багаторічної підготовки.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено програму психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки. Розроблена нами програма передбачає урахування особливостей організації навчально-тренувального процесу одборців на різних етапах річного циклу їх підготовки а саме: підготовчий період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи) – формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки одборців, розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції бойових самбістів; змагальний етап – навчання бойових самбістів управлінню власною свідомістю спрямовану на досягнення максимального спортивного результату, підвищення емоційної стійкості бойових самбістів; перехідний етап – відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів бойових самбістів.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки.

Ключові слова: багаторічна підготовка, етапи, одборці, психологічна підготовка, психологічні методики, річний цикл, саморегуляція

Kindzer Bogdan, Partyko Neonila Khurtenko, Oksana, Berezyak Ksenia, Pryshva Oles, Nesterov Oleksii. The Program of mental self-regulation of athletes engaged in Martial Arts. Being at a high level of sports form, some athletes who specialize in Martial Arts cannot cope with negative emotions, which leads to a decrease in their athletic performance. In the competitive and post-competitive periods there are sharp negative emotional shifts, so most athletes who specialize in Martial Arts, in particular Sambo wrestling (sports and combat sections) unable to normalize their condition, so the psychologist, as well as the coach – must support the athlete during the formation and development of his self-regulation in terms of many years of training.

As a result of theoretical research, members of the research group developed a program of mental self-regulation of Sambo fighters (combat section) in the system of their annual training cycle. The program developed by us provides consideration of features of the organization of educational and training process of sportsmen who specialize in Martial Arts at various stages of an annual cycle of their preparation, namely: preparatory period (general-preparatory and special-preparatory stages) – formation of a positive and active attitude to the development and self-improvement of self-regulation skills in different conditions of long-term training of athletes specializing in Martial Arts, development and improvement of mental functions that underlie the provision of self-regulation of Sambo fighters (combat section); competitive stage – training of combat sambo wrestlers to manage their own consciousness aimed at achieving maximum sports results, increasing the emotional stability of combat Sambo wrestlers; transitional stage – restoration (stabilization) of mental and psychophysical levels of combat Sambo wrestlers.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include testing the program of mental self-regulation of Sambo fighters (combat section) in the system of their annual training cycle.

Keywords: long-term training, stages, martial arts athletes, psychological training, psychological techniques, annual cycle,

self-regulation

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні спостерігається підвищення інтересу у представників різних груп населення до систематичних занять різними видами одноборств (боротьба самбо, змішані бойові мистецтва, дзюдо, кікбоксинг, рукопашний бій, сумо, панкратіон, карате тощо). Враховуючи той факт, що чисельність спортсменів, які спеціалізуються у різних видах одноборств зростає, актуальним є раціональна побудова системи багаторічної підготовки, що сприятиме успішному їх виступу на змаганнях різних рангів. У свою чергу зайняті призові місця на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх забезпечують підвищення престижу України на міжнародній арені.

Враховуючи вище зазначене, не менш важливим є якісна організація системи психологічної підготовки одноборців, яка відіграє важливу роль у досягненні ними високих спортивних показників. Можливість реалізації індивідуального потенціалу на змаганнях вищих рангів у значній мірі визначається рівнем розвитку саморегуляції – важливого та провідного компонента (професійної компетентності) системи психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах та інших видах спорту.

Важливим є й те, що кожному тренеру необхідно навчати своїх спортсменів різними ефективними способами саморегуляції, постійно контролювати емоційні зриви, сприяти профілактиці перевантаження. Крім цього, у спортивній діяльності одноборців та представників інших видів спорту існує значна кількість негативних чинників психологічної небезпеки особистості: передстартова апатія, передстартова лихоманка, агресивність, підвищена тривожність тощо. Зазначені вище негативізми перешкоджають зібраності та настрою атлета до майбутньої змагальної діяльності. Також ці негативізми сприяють прояву страху, появи розгубленості, невпевненості у власних силах, що сприяє деформації особистості, розвитку психологічної безпорадності та неадекватності психологічної небезпеки.

Необхідно також підкреслити, що будучи у відмінній фізичній формі, окремі атлети не можуть впоратися із негативними емоціями, що призводить до пониження спортивних показників. У змагальний та після змагальний періоди спостерігається різкі негативні емоційні зрушення, тому більшість спортсменів-одноборців (представників інших видів спорту) не в змозі самостійно нормалізувати свій стан, тому психолог, а також тренер – повинні здійснити підтримку спортсмена під час формування та розвитку саморегуляції в умовах багаторічної підготовки. Зазначене вище підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри «Фехтування, боксу та національних одноборств» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2020-2021 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити ряд учених: В. Сопова [1], Т. Малихіна, Н. Сердюка [2], С. Лазоренка, М. Чхайла [3], І. Полякова, Р. Мелешенка [4] та інших фахівців (В. Коцюбинського, М. Латишева, М. Осадець, О. Підлужну, В. Шемчука), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації психологічного супроводу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах.

Під час подальшого аналізу спеціальної науково-методичної літератури (моніторингу Інтернет-ресурсів) нашу увагу привернули наукові праці: Н. Підбуцької [5], І. Василенка [6], П. Годлевського, О. Саратовського, О. Сприня [7], О. Khurtenko, А. Shuldyk, М. Zupal, І. Raytarovska, А. Senyk, К. Bereziak [8] та інших учених і практиків (О. Багаса, О. Д'якової, Г. Заїкіна, Н. Стеценка, І. Наконечного), у яких викладені основні складові забезпечення саморегуляції спортсменів (представників різних груп населення) в системі їх психологічної підготовки.

Не менш цікавими за своїм змістом (сутнісними характеристиками) є наукові праці: К. Ананченка, О. Хацаюка [9], В. Пяткова [10], Н. Височіної, А. Дяченко, А. Антонюк, С. Власка, В. Байдали [11], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка [12] та інших учених і практиків (Г. Арзютова, М. Линця, А. Палатного, В. Саєнка, Х. Хіменеса), у яких відповідно до результатів чисельних емпіричних досліджень розкрито методологію розроблення (моделювання) ефективних педагогічних моделей (технологій, прикладних методик, спеціалізованих програм), які забезпечують формування готовності спортсменів до змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що питанням розроблення програм психічної саморегуляції одноборців в системі їх багаторічної підготовки присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових розвідок та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку дослідження.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх багаторічної підготовки.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі психологічного супроводу спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах;
- провести моніторинг-Інтернет ресурсів та аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі забезпечення саморегуляції спортсменів в системі їх психологічної підготовки;
- здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі розроблення прикладних програм (методик, технологій) та педагогічних моделей, які забезпечують формування готовності спортсменів до змагальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації, багаторічний досвід підготовки одноборців. Крім цього, були використані наступні діагностичні методи: опитувальник вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінки Г. Нікіфорової, В. Васильєвої, С. Фірсової [13], модифікований варіант методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової [14] тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (січень 2020 р. – січень 2021 р.). Під час першого етапу (січень-травень 2020 р.) створено науково-дослідну групу у складі: Б. Кіндзер, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришва, О. Нестеров (провідні учені та практики у обраному напрямі дослідження), а також проведено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

У динаміці другого етапу (червень 2020 р. – січень 2021 р.), відповідно до результатів моніторингу науково-методичної літератури (результатів попередніх досліджень [1-8, 15]), членами НДГ встановлено, що серед спортсменів, які спеціалізуються в однокласниках домінує значний відсоток індивідів із недостатнім рівнем розвитку самоконтролю та саморегуляції в емоційній сфері, діяльності та поведінці, а також недостатнім рівнем сформованості професійних компетентностей необхідних для використання методів та засобів саморегуляції безпосередньо під час річного циклу підготовки (в системі багаторічної підготовки).

Крім цього, аналітичний огляд існуючого курсу «Психічна саморегуляція в спорті» (Л. Майдокіна, О. Кудашкіна [16]), дозволив визначити основні напрями, які складають загальну основу побудови системи саморегуляції спортсменів. Зазначений вище курс психічної саморегуляції [16] на сьогодні не в повній мірі є достатньо ефективним та збалансованим, що потребує відповідної його модернізації відповідно до вимог сьогодення та специфіки бойового розділу боротьби самбо. Цікавим також є і той факт, що курс «Психічна саморегуляція в спорті» [16] не враховує особливості періодизації організації системи багаторічної підготовки однокласників.

Відповідно до результатів дослідно-аналітичної роботи проведеної під час першого етапу та першого блоку другого етапу теоретичного дослідження, членами НДГ розроблено програму психічної саморегуляції однокласників (на прикладі бойових самбістів) в системі їх річного циклу підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Програма психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Тривалість заняття (хв)	Кількість тренувальних занять (заг. час тренувальних занять (у хв)	Рекомендовані методи та психотехніки (основні напрями змістового наповнення тренувальних занять)
I. Підготовчий період				
1.1. Загально-підготовчий етап				
1.	Формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки однокласників	30	7 (210)	Визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінки (за Г. Нікіфоровою, В. Васильєвою, С. Фірсовою). <i>Визначення типів стилів саморегуляції бойових самбістів (за В. Моросановою): гармонічний стиль саморегуляції, акцентувальний стиль само-регуляції. Навчання бойових самбістів навичкам саморегуляції повинно передбачати наступні підходи: кваліфікаційний, специфічний, змагальний, інформаційно-інтелектуальний, діяльнісний, віковий (за В. Моросановою). <i>Визначення здібностей бойових самбістів до розвитку та удосконалення навичок саморегуляції (за В. Смоленцевою). Акцентований розвиток індивідуально-психологічних особливостей бойових самбістів, розвиток психічних функцій, усвідомлення однокласниками та їх тренерами важливості психорегуляції в системі багаторічної підготовки, створення сприятливих умов для формування навичок саморегуляції (психорегуляції) (за В. Смоленцевою).</i></i>
2.	Розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції бойових самбістів	30	5 (150)	Вивчення бойовими самбістами та їх тренерами засобів саморегуляції: психологічних (психо-технік), фізичних (масаж, гідро-термічні процедури спеціальні фізичні вправи з арсеналу бойового розділу боротьби самбо), педагогічних засобів (бесіда, лекція). Використання методу ідеомоторного

				тренування А. Алексєєва. <i>Продовження таблиці 1</i>
1.2. Спеціально-підготовчий етап				
3.	Розвиток навичок психологічної стійкості бойових самбістів до впливу збиваючих факторів навчально-тренувальної (змагальної) діяльності	30	2 (60)	Використання засобів аутогенного тренування за методикою І. Шульца. Використання техніки ментального тренінгу Ларса-Еріка Унестала. Використання ментальних карт.
4.	Навчання бойових самбістів навичкам самоконтролю та саморегуляції психічних станів	30	2 (60)	Використання методу візуалізації К. Саймонтона та С. Ме-тьюз-Саймонтона. Використання методики десенсібілізації психотравм за допомогою рухів очей Ф. Шапіро.
Всього за підготовчий період			16 (480)	---
II. Змагальний етап				
5.	Навчання бойових самбістів управління власною свідомістю спрямованої на досягнення максимального спортивного результату	30	4 (120)	Використання дихальних вправ для зняття (мінімізації) змагального стресу. Використання дихальних кат «Санчін» (за Б. Кіндзером). Використання методики саморегуляції Л. Персиваля.
6.	Підвищення емоційної стійкості бойових самбістів	30	2 (60)	Використання психорегулюючої методики А. Алексєєва. Використання методики нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона. Використання гідротермічних процедур.
Всього за змагальний етап			6 (180)	---
III. Перехідний етап				
7.	Відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів бойових самбістів	30	5 (150)	Використання психорегулюючої методики А. Алексєєва. Використання методики десенсібілізації психотравм за допомогою рухів очей Ф. Шапіро. Використання засобів саморегуляції: психологічних (психотехнік), фізичних (масаж, спеціальних фізичних вправ з арсеналу бойового розділу боротьби самбо, командні рухливі ігри, спортивні ігри: футбол, міні-футбол, регбол, гандбол), педагогічних засобів (бесіда, лекція). Використання гідротермічних процедур (ЛФК, фізіотерапевтичні процедури, масаж, кріотерапія). Гіпнотехніки із установкою на відновлення психофізичного рівня однокорців.
Всього за перехідний етап			5 (150)	---
Всього за річний цикл (I-III етапи)			27 (810)	---

Членами науково-дослідної групи очікується, що використання у системі багаторічної підготовки (річному циклі) бойових самбістів зазначеної вище програми (табл. 1) забезпечить формування у них стійких теоретичних навичок та практичних умінь (професійних компетентностей), а саме: розвитку та удосконалення знань основ психологічної підготовки однокорців на різних етапах їх багаторічної підготовки; формування умінь використовувати психологічні знання в спортивній діяльності; формування навичок використання ефективних та прикладних засобів і методів саморегуляції в однокорствах (в річному циклі підготовки); формування умінь керувати особистою поведінкою та психофізичними станами інших індивідів, які займаються однокорствами в умовах змагальної (спортивної діяльності); розвиток та удосконалення умінь планувати (розробляти) рекомендації з подолання несприятливого психічного (психофізіологічного) стану на різних етапах багаторічної підготовки однокорців; формування навичок регуляції та саморегуляції у несприятливих психологічних станах (в системі багаторічної підготовки).

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження розроблено програму психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх багаторічної підготовки.

Розроблена членами науково-дослідної групи зазначена вище програма передбачає урахування особливостей організації навчально-тренувального процесу одноборців на різних етапах річного циклу їх підготовки а саме:

підготовчий період (загально-підготовчий та спеціально-підготовчий етапи) – формування позитивного та діяльнісного відношення до розвитку та самовдосконалення навичок саморегуляції у різних умовах багаторічної підготовки одноборців, розвиток та удосконалення психічних функцій, які лежать в основі забезпечення саморегуляції бойових самбістів;

змагальний етап – навчання бойових самбістів управління власною свідомістю спрямованою на досягнення максимального спортивного результату, підвищення емоційної стійкості бойових самбістів;

перехідний етап – відновлення (стабілізація) психічного та психофізичного рівнів бойових самбістів.

Крім цього, розроблена нами програма психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки забезпечує вирішення наступних завдань: поглиблення та розширення знань спортсменів (бойових самбістів) про психологічну підготовку в обраному виді одноборства (спорту); формування знань та практичних навичок про специфіку організації системи саморегуляції в одноборствах; актуалізація та удосконалення умінь використання психологічних знань в спортивній діяльності борців самбо (спортивний та бойовий розділи); формування умінь управління особистою поведінкою та поведінкою членів команди в умовах спортивної та змагальної діяльності; формування навичок саморегуляції борців самбо (спортивний та бойовий розділи).

Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців (борців самбо, спортивний та бойовий розділи) зазначеної вище програми сприятиме підвищенню їх психофізичної стійкості до впливу несприятливих факторів навчально-тренувальної діяльності (на різних етапах багаторічної підготовки), що забезпечить формування їх готовності до змагальної діяльності. Крім цього, ми вважаємо, що уміння використовувати прикладні методики, психотехніки та інші засоби саморегуляції забезпечить активність та ефективність змагальних дій (збільшиться ефективність атакуючих та захисних дій; збільшиться обсяг атакуючих та захисних дій; підвищиться варіативність та кількість прийомів, а також захисних дій; збільшиться коефіцієнт активності; підвищиться коефіцієнт надійності; збільшиться середня оцінка технічної дії; зменшиться інтервал проведення атаки та захисту; зменшиться час переходу від захисту до атаки тощо), що забезпечить успішний виступ борців самбо (спортивний та бойовий розділи) на змаганнях різних рангів.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців (борців самбо, спортивний та бойовий розділи) ХОО ФСТ «Динамо» та ГО «Львівської обласної федерації боротьби самбо», що підтверджено відповідними довідками (актами) впровадження.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми психічної саморегуляції борців самбо (бойовий розділ) в системі їх річного циклу підготовки (на прикладі одноборців Харківського національного університету внутрішніх справ).

Література

1. Сопов В.Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті : навч. посіб. Мінск : Трікта, 2010. 116 с.
2. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.
3. Лазоренко С.А., Чхайло М.Б. Психоемоційна підготовка одноборців у спорті вищих досягнень. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми, 2016. – № 1 (55). С. 248-256.
4. Поляков І.О., Мелешенко Р.Г. Вплив психологічних установок на процес вольової поведінки на змаганнях зі спортивних одноборств. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2016. – Вип. 20. С. 215-223.
5. Підбуцька Н.В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2017. – Вип. 1 (57). С. 235-244.
6. Василенко І.С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, 2013. – Вип. 14 (ч. 1). С. 41-47.
7. Годлевський П.М., Саратовський О.В., Спринь О.Б. Забезпечення готовності психофізичного стану фахівців водного транспорту засобами фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 4 (134). С. 25-30.
8. Khurtenko, O., Shuldyk, A., Zubal, M., Raytarovska, I., Senyk, A., & Bereziak, K. (2021). Developing Students' Psychological Readiness to Make Decisions in Extreme Coaching Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12 (1), 88-103. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1-172>.
9. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. – № 4. С. 11-16.
10. Пятков В.Т. Теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрілецьких олімпійських вправах: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2019. 40 с.
11. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка. Одеса, 2020. – № 26. С. 37-41.
12. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Складенко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т. 1). С. 162-167.

13. Ильин Е.П. Психология воли : учебн. пособ. С-Пб : Питер (серия «Мастера психологии»), 2009. 368 с.
14. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека. Психологический журнал. – № 6. – Москва, 2002. С. 5-17.
15. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки. Теория и практика физической культуры. – № 8. – Москва, 2014. С. 18-21.
16. Майдокина Л.Г., Кудашкина О.В. Содержание направлений психолого-педагогического сопровождения развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности. Гуманитарные науки и образование. – № 2. – Саранск, 2013. С. 52-56.

References

1. Sopov V. Theory and methodology of psychological training in modern sports. Triksta. Minsk, 2010. P. 116.
2. Malykhina T., Serdiuk N. Psychology of sport. BDP. Berdyansk, 2015. P. 250.
3. Lazorenko S., Chkhailo M.B. Psycho-emotional training of wrestlers in high-achievement sports. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. – № 1 (55). – Sumy, 2016. p. 248-256.
4. Poliakov I., Meleshchenko R. Influence of psychological attitudes on the process of volitional behavior in martial arts competitions. Problems of extreme and crisis psychology. – № 20. – Kharkiv, 2016. p. 215-223.
5. Pidbutska N. Features of volitional self-regulation of professional basketball players. Bulletin of KhNPU named after H.S. Skovoroda. Psychology. – № 1 (57). – Kharkiv, 2017. p. 235-244.
6. Vasylenko I. Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of student-athletes. Problems of extreme and crisis psychology. – № 14 (p. 1). – Kharkiv, 2013. p. 41-47.
7. Hodlevskiy P., Saratovskiy O., Spryn O. Ensuring the readiness of the psychophysical condition of water transport specialists by means of physical exercises. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). Kyiv, 2021. – Issue. 4 (134). p. 25-30.
8. Khurtenko O., Shuldyk A., Zubal M., Raytarovska I., Senyk A., & Bereziak K. (2021). Developing Students' Psychological Readiness to Make Decisions in Extreme Coaching Situations. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 12 (1), 88-103. <https://doi.org/10.18662/brain/12.1-172>.
9. Ananchenko K., Khatsaiuk O. A new methodological approach for evaluating the video material used in the training of judokas. Slobozhansky scientific and sports bulletin. – № 4. – Kharkiv, 2016. p. 11-16.
10. Piatkov V. (2019). Theoretical and methodological bases of technical and tactical training of athletes in Olympic shooting exercises : avtoref. dis. ... doct. nauk z fiz. vykh. ta sportu : [spec.] 24.00.01 «Olympic and professional sports». Lviv. 40 p.
11. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers with the use of related training. Innovative pedagogy. Odessa, 2020. – № 26. p. 37-41.
12. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran veterans after treatment of coronavirus disease (Covid-19). Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021. – № 74 (Vol. 1). p. 162-167.
13. Ylyn E. Psychology of will. Peter (series "Masters of Psychology"). St. Petersburg, 2009. P. 368.
14. Morosanova V. Personal aspects of self-regulation of voluntary human activity. Psychological journal. Moscow, 2002. – № 8. p. 5-17.
15. Maidokyna L., Kudashkyna O. The development of an athlete's self-regulation in the system of his psychological training. Theory and practice of physical culture. Moscow, 2014. – № 8. p. 18-21.
16. Maidokyna L., Kudashkyna O. The content of the directions of psychological and pedagogical support for the development of self-regulation of the subject of sports activity. Humanities and education. Saransk, 2013. – № 2. p. 52-56.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).16

УДК: 796.342.015.31+796.012.2

Кіченко Н. В.

професійна тенісистка

Дніпровський державний інститут фізичної культури і спорту, кафедра фізичного виховання

Women's Tennis Association (WTA)

100 Second Avenue South Suite 1100-S, St. Petersburg, FL 33701,

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ

Головною особливістю періоду участі у турнірах є необхідність підтримання специфічного рівня спеціальної працездатності. Тому специфіка фізичної підготовки має прикладно-функціональний характер до високорівневих навантажень. Її метою є забезпечення максимальної спеціальної тренуваності та підтримання її рівня, а також збереження загальної тренуваності. **Мета роботи.** Визначення особливостей фізичної підготовки юних тенісистів до змагань. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; спостереження; вимірювання і облік; інструментальні методики; статистико-математичний. **Результати.** За результатами констатувального експерименту розроблені методичні комплекси для використання у фізичній підготовці юних тенісистів протягом періоду участі у змаганнях. Визначено ефективність їх застосування. **Висновки.** Розроблені комплекси вправ були ефективними для забезпечення розвитку швидкості і швидко-силових здібностей тенісистів тестової групи. Проте, їх ефективність не була значною для збільшення темпу ударів, а також збільшення силових здібностей ніг та плечового поясу.

Ключові слова: юні тенісистки, фізична і технічна підготовленість, цільова точність.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС
НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *.doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір – 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 75 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку **Монобанк 5375 4141 2181 7943 (на ім'я Сапсай Марія Євгенівна).**

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks ("") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism. Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380969841030, indicating his name and the amount transferred.

Payment for printing the article is made at the rate of 75 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the Monobank card 5375 4141 2181 7943 (named Sapsay Maria).

For inquiries call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).