



Наукoвi перспективи
Видавнича група



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*v rámci publikační skupiny
Scientific Publishing Group*

***Svazek XXXIV mezinárodní
kolektivní monografie***



Česká republika
2023

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Česká republika)
Středoevropský vzdělávací institut (Bratislava, Slovensko)
Národní institut pro ekonomický výzkum (Batumi, Gruzie)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazachstán)
Institut filozofie a sociologie Ázerbájdžánu Národní akademie věd (Baku, Ázerbájdžán)
Institut vzdělávání Ázerbájdžánské republiky (Baku, Ázerbájdžán)
Batumi School of Navigation (Batumi, Gruzie)
Regionální akademie managementu (Kazachstán)
Veřejná vědecká organizace „Celokrajinské shromáždění lékařů ve veřejné správě“ (Kyjev, Ukrajina)
Nevládní organizace „Sdružení vědců Ukrajiny“ (Kyjev, Ukrajina)
Univerzita nových technologií (Kyjev, Ukrajina)

v rámci publikační skupiny Publishing Group „Vědecká perspektiva“

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XXXIV mezinárodní kolektivní monografie

Česká republika
2023

International Economic Institute s.r.o. (Czech Republic)
Central European Education Institute (Bratislava, Slovakia)
National Institute for Economic Research (Batumi, Georgia)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazakhstan)
Institute of Philosophy and Sociology of Azerbaijan National Academy of Sciences (Baku, Azerbaijan)
Institute of Education of the Republic of Azerbaijan (Baku, Azerbaijan)
Batumi Navigation Teaching University (Batumi, Georgia)
Regional Academy of Management (Kazakhstan)
*Public Scientific Organization "Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public
Administration" (Kyiv, Ukraine)*
Public Organization Organization "Association of Scientists of Ukraine" (Kyiv, Ukraine)
University of New Technologies (Kyiv, Ukraine)

within the Publishing Group "Scientific Perspectives"

MODERN ASPECTS OF SCIENCE

34- th volume of the international collective monograph

Czech Republic
2023



<https://doi.org/10.52058/34-2023>

UDC 001.32: 1/3] (477) (02)

C91

Vydavatel:

**Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.
se sídlem V Lázních 688, Jesenice 252 42
IČO 03562671 Česká republika
Zveřejněno rozhodnutím akademické rady**

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Zápis č. 56/2023 ze dne 8. Srpen 2023)



Monografie jsou indexovány v mezinárodním vyhledávači Google Scholar

Recenzenti:

Karel Nedbálek - doktor práv, profesor v oboru právo (Zlín, Česká republika)

Markéta Pavlova - ředitel, Mezinárodní Ekonomický Institut (Praha, České republiky)

Humeir Huseyn Akhmedov - doctor of pedagogical sciences, professor (Baku, Azerbaijan);

Iryna Zhukova - kandidátka na vědu ve veřejné správě, docentka (Kyjev, Ukrajina)

Yevhen Romanenko - doktor věd ve veřejné správě, profesor, ctěný právník Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)

Oleksandr Datsiy - doktor ekonomie, profesor, čestný pracovník školství na Ukrajině (Kyjev, Ukrajina)

Jurij Kijakov - doktor informatiky, dr.h.c. v oblasti rozvoje vzdělávání (Teplíce, Česká republika)

Vladimír Bačišin - docent ekonomie (Bratislava, Slovensko)

Peter Ošváth - docent práva (Bratislava, Slovensko)

Oleksandr Nepomnyashy - doktor věd ve veřejné správě, kandidát ekonomických věd, profesor, řádný člen
Vysoké školy stavební Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)

Dina Dashevskaya - geolog, geochemik Praha, Česká republika (Jeruzalém, Izrael)

Tým autorů

C91 Moderní aspekty vědy: XXXIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie/
Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický
Institut s.r.o., 2023. str. 669

Svazek XXXIV mezinárodní kolektivní monografie obsahuje publikace o: utváření a rozvoji teorie a historie veřejné správy; formování regionální správy a místní samosprávy; provádění ústavního a mezinárodního práva; finance, bankovníctví a pojišťovnictví; duševní rozvoj osobnosti; rysy lexikálních výrazových prostředků imperativní sémantiky atd.

Materiály jsou předkládány v autorském vydání. Autoři odpovídají za obsah a pravopis materiálů.

© Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023
© Publishing Group „Vědecká perspektiva“, 2023
© autoři článků, 2023





OBSAH

PŘEDMLUVA

ODDÍL 1. VEŘEJNÁ SPRÁVA 13

§ 1.1 РЕФОРМА ОПЛАТИ ПРАЦІ ДЕРЖАВНИХ СЛУЖ- 13
БОВЦІВ (Романенко Є.О., Збройні Сили України)

§ 1.2 ЗАКОНОПРОЕКТ ПРО ЗАСТОСУВАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ 22
МОВИ В УКРАЇНІ (Романенко Є.О., Збройні Сили України,
Непомнящий О.М., Національний авіаційний університет)

§ 1.3 ДЕРЖАВНЕ РЕГУЛЮВАННЯ АГРАРНОГО ВИРОБ- 36
НИЦТВА В СУЧАСНИХ УМОВАХ (Пасемко Г.П., Державний
біотехнологічний університет, Таран О.М., Державний
біотехнологічний університет)

§ 1.4 ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ МЕРЕЖІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ 61
ОСВІТИ УКРАЇНИ (Соколова Е.Т., Комунальний заклад
вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти»)

§ 1.5 ВОЄННО-ПОЛІТИЧНІ ЗАГРОЗИ ТА ВИКЛИКИ: 71
ЗАСТОСУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВОГО МЕХА-
НІЗМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ
УКРАЇНИ (Шляхтіна Г.В., Одеський національний
технологічний університет)

ODDÍL 2. PEDAGOGIKA, VÝCHOVA, FILOZOFIE, 85 FILOLOGIE

§2.1 THE COGNITIVE CONCEPTS OF "ATTENTION" AND 85
"PERCEPTION". THEIR RELATIONSHIP IN CONTROLLING
THE INFORMATION FLOW OF THE COGNITIVE PROCESS
(Emelyanova T.V., Kharkiv National Automobile and Highway
University, Yarkho T.O., Kharkiv National Automobile and
Highway University, Legeyda A.V., V. N. Karazin Kharkiv
National University, Legeyda D.V., O.M. Beketov National
University of Urban Economy in Kharkiv)





§2.2 MODERN LEXICOGRAPHY: ASPECTS OF TERMINOLOGICAL DICTIONARIES (Sikaliuk A.I., Chernihiv Polytechnic National University, Lytvyn S.V., Chernihiv Polytechnic National University)	95
§ 2.3 ЦІННОСТІ ПАРТНЕРСТВА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (Анісімова О.Е., Херсонський державний університет)	117
§2.4 АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (Антіпова Ж.І., Національний університет «Одеська юридична академія»)	127
§2.5 „ЄВРЕЙСЬКІ СПІВАНКИ” МИКОЛИ КОСТОМАРОВА В ПАРАДИГМІ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО ПОЕТИЧНОГО ПЕРЕКЛАДУ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХІХ СТОЛІТТЯ (Максим'юк Н.В., Чернівецький торговельно-економічний інститут державного торговельно-економічного університету, Мальцев В.С., Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича)	146
§2.6 ВИКОРИСТАННЯ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ПРОФЕСІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ (Марчук І.П., Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова)	160
§2.7 НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ (Неведомська Є.О., Київський університет імені Бориса Грінченка)	175
§2.8 НАСТУПНІСТЬ У НАВЧАННІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ В УКРАЇНІ (Павлюк В.І., Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини)	185





ODDÍL 3. PRÁVNÍ VĚDY 222

§ 3.1 АНТИТЮТЮНОВЕ ЗАКОНОДАВСТВО ЗАХИЩАС ПРАВО НА БЕЗДИМНЕ СЕРЕДОВИЩЕ (Романенко Є.О., Збройні Сили України, Гурковський В.І., Збройні Сили України) 222

§3.2 ПРИЙНЯТО НОВИЙ ЗАКОН ПРО КРЕДИТНІ СПІЛКИ (Романенко Є.О., Збройні Сили України, Непомнящий О.М., Національний авіаційний університет) 235

§3.3 ЩОДО СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ГЕРАГОГІКИ (Гасвая О.В., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Гаряєва Г.М., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Лисенко І.В., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Перевалова Л.В., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут») 243

§3.4 ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМ КОНСТИТУЦІЙНО-ПРАВОВОГО УНОРМУВАННЯ В НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ПІДГРУНТЯ РОЗБУДОВИ ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ (Львова Є.О., Одеський державний університет внутрішніх справ, Юрченко М.М., Одеський державний університет внутрішніх справ) 260

§3.5 КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ СУДОВО-ВЕТЕРИНАРНОЇ ЕКСПЕРТИЗИ (Яценко І.В., Державний біотехнологічний університет) 270

ODDÍL 4. TECHNICKÉ VĚDY 290

§4.1 EXPERIMENTAL REGULARITIES OF SLOPES STABILITY LOSS, SUPPORTED BY DIFFERENT TYPES OF RETAINING STRUCTURES (Shapoval V., Dnipro University of Technology, Konoval V., Cherkasy State Technological University, Ponomarenko I., Cherkasy State Technological University, Skobenko O. Dnipro University of Technology, Barsukova S., Dnipro University of Technology, Zhylynska S., Dnipro University of Technology) 290





§ 4.2 НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ АПАРАТ ДОСЛІДЖЕННЯ СКЛАДНИХ ТЕХНІЧНИХ СИСТЕМ НА ОСНОВІ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ (Журавський Ю.В., Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, Шишацький А.В., Національний авіаційний університет, Шапошнікова О.П., Харківський національний автомобільно-дорожній університет, Стасюк Т.О., Військовий коледж сержантського складу Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, Дворський М.В., Науково-дослідний інститут військової розвідки, Довбенко О.В., Науково-дослідний інститут військової розвідки) 313

§ 4.3 МАТЕМАТИЧНІ МОДЕЛІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМ РАДІОЗВ'ЯЗКУ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ СКЛАДНОЇ РАДІОЕЛЕКТРОННОЇ ОБСТАНОВКИ (Нечипорук О.П., Національний авіаційний університет, Шишацький А.В., Національний авіаційний університет, Налапко О.Л., Центральний науково-дослідний інститут озброєння та військової техніки Збройних Сил України, Протас Н.М., кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри інформаційних систем і технологій Полтавський державний аграрний університет, Лейник Д.М., Науково-дослідний інститут військової розвідки) 353

§ 4.4 МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ СИСТЕМ РАДІОЗВ'ЯЗКУ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ СКЛАДНОЇ РАДІОЕЛЕКТРОННОЇ ОБСТАНОВКИ (Шишацький А.В., Національний авіаційний університет, Жук О.В., Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Троцько О.О., Військовий інститут телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, Одарущенко О.Б., Полтавський державний аграрний університет, Гурський Т.Г., Науково-дослідний інститут військової розвідки) 381

ODDÍL 5. EKONOMIKA A ŘÍZENÍ PODNIKU 423

§5.1 THEORETICAL PRINCIPLES OF THE ESSENCE OF THE CONCEPT "FRANCHISING" (Drymalovska Kh.V., Lviv Polytechnic National University) 423





MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XXXIV mezinárodní kolektivní monografie

- §5.2 В ПОЛОНІ СТАГНАЦІЇ: ЕКОНОМІКА ГАЛИЧИНИ ДО
МОДЕРНІЗАЦІЇ КІНЦЯ ХІХ СТОЛІТТЯ (Мошенський С.З.,
Державний університет «Житомирська політехніка») 433

ODDÍL 6. LÉKAŘSKÉ VĚDY 446

- §6.1 РАДА УХВАЛИЛА В ПЕРШОМУ ЧИТАННІ ЗАКОНО-
ПРОЄКТ ПРО МЕДИЧНИЙ КАНАБІС (Романенко Є.О.,
Збройні Сили України, Непомнящий О.М., Національний
авіаційний університет) 446

ODDÍL 7. AGRÁRNÍ PRÁVO 459

- §7.1 РАДА ПЛАНУЄ ЗАПРОВАДИТИ В УКРАЇНІ ЕЛЕКТРОННІ
АГРАРНІ РОЗПИСКИ (Романенко Є.О., Збройні Сили
України, Непомнящий О.М., Національний авіаційний
університет) 459

ODDÍL 8. LETECTVÍ, ELEKTRONIKA, TELEKOMUNIKACE 475

- §8.1 СИСТЕМА АВТОМАТИЗОВАНОГО МОНІТОРИНГУ
ВИКИДІВ ТЕПЛА І ВИЯВЛЕННЯ ПОТЕНЦІЙНО
НЕБЕЗПЕЧНИХ ПОЖЕЖ (Ткачук А.Г., Державний
університет «Житомирська політехніка», Кравчук А.Р.,
Державний університет «Житомирська політехніка»,
Ткачук Д.Ю., Державний університет «Житомирська
політехніка») 475

ODDÍL 9. HISTORICKÉ VĚDY 489

- §9.1 УКРАЇНСЬКО-РУМУНСЬКІ ВІДНОСИНИ У 1918-1921 РР.
(Біліченко Л.С., Чорноморський національний університет
ім. Петра Могили) 489

ODDÍL 10. ŘÍZENÍ 502

- §10.1 THE ROLE OF ORGANIZATIONAL VALUES IN
SHAPING ORGANIZATIONAL POTENTIAL (Kopets H.R., Lviv
Polytechnic National University, Rachynska H.V., Lviv
Polytechnic National University) 502





§ 10.2 ІНСТРУМЕНТАРІЙ ВИМІРЮВАННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІЗАЦІЇ (Винничук Р.О., Національний університет «Львівська політехніка») 512

§ 10.3 БЕЗПЕРЕРВНИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА РОЗВИТКУ КАДРОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗАКЛАДІВ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (Свелеба Н.А., Львівська філія Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет», Колосов Д.Д., Львівська філія Приватного вищого навчального закладу «Європейський університет»). 522

ODDÍL 11. PSYCHOLOGICKÉ VĚDY 536

§ 11.1 ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ (Заболоцька С.І. Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Заміщак М.І., Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка) 536

§ 11.2 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄДИНОБОРЦІВ (Кернас А.В., Одеський національний морський університет) 547

§ 11.3 ТРАЄКТОРІЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ У ВОЄННИЙ І ПОВОЄННИЙ ЧАС ЯК РЕСУРСНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (Кушнікова С.В., Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти») 597

ODDÍL 12. SOCIOLOGICKÉ VĚDY 613

§12.1 THE DEATH PHENOMENON: A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE (Shydelko A.V., Lviv State University of Internal Affairs, Holovach T.M., Lviv State University of Internal Affairs) 613



625

ODDÍL 13. PRACOVNÍ PRÁVO

§13.1 РОБОТОДАВЦІВ ЖОРСТКО КАРАТИМУТЬ ЗА ЗАТРИМКУ ЗАРПЛАТИ ПРАЦІВНИКАМ (Романенко Є.О., Збройні Сили України) **625**

635

ODDÍL 14. CESTOVNÍ RUCH

§14.1 ДЖИПІНГ-ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ТУРИЗМУ (Лущик М.В., Національний університет «Львівська політехніка») **635**

649

ODDÍL 15. PENÍZE, FINANCE, ÚVĚR

§15.1 FINANCIAL ASPECTS OF STATE SUPPORT FOR AGRIBUSINESS: GLOBAL AND NATIONAL EXPERIENCE OF UKRAINE (Kvasnytska R.S., Khmelnytskyi National University, 11, Instytut's'ka str., Khmelnytskyi, Forkun I.V., Khmelnytskyi National University, Gordeeva T.A., Khmelnytskyi National University) **649**

661

ODDÍL 16. KULTURA A UMĚNÍ

§16.1 SEMIOTICS OF REFERENCES` INFLUENCE ON CONTEMPORARY ARTIST`S IDENTITY: THE CASE OF A. HMILIAR (Tombulatova I.I., Odesa National University named after I. I. Mechnikov) **661**





*§11.2 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЄДИНОБОРЦІВ (Кернас А.В.,
Одеський національний морський університет)*

Вступ. На даний час успішна реалізація спортивної діяльності у традиційних та східних видах єдиноборств видається нам не можливою без застосування науково обґрунтованих методів психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності.

Насамперед необхідно враховувати як специфічні особливості властиві традиційним і східним видам єдиноборств, так і культурно-історичні аспекти, пов'язані з їх розвитком та еволюційною трансформацією. З часів первісно-общинного ладу і до теперішнього часу єдиноборства як специфічний вид фізичних вправ використовувалися людьми у різних цілях. Як показує аналіз історичних фактів сприятливих розвитку єдиноборств, насамперед вони були необхідні для підготовки військових дружин та ополчення. Також були включені в програми багатьох спортивних змагань як розвага. Одночасно з цим єдиноборства були складовою частиною спортивні змагання як розвага. Одночасно з цим єдиноборства були складовою частиною той же час єдиноборства включалися у цілісної культури різних народів світу та використовувалися у педагогічно-виховних цілях спрямованих на розвиток всебічно розвиненої гармонійної особистості.

В даний час спортивні види єдиноборств характеризуються таким відмінними від інших видів спортивної діяльності особливостями. Високий (іноді надзвичайно високий) рівень фізичної та психологічної напруги викликаний умовами в яких здійснюється спортивна боротьба. А саме у вигляді регламентованого правилами та лімітом часу жорсткого конфліктного протистояння при





очевидному ризику отримання фізичних та психологічних травм.

Таким чином успішна діяльність у спортивних видах єдиноборств вимагає досить високі вимоги до фізичної та психологічної підготовки спортсмена. Це стосується як традиційних, так і східних видів єдиноборств.

В той же час на підставі проведеного нами ретельного аналізу наукової та науково-методичної літератури в рамках досліджуваного тематичного напрямку, нами було встановлено не достатню розробленість теоретико-методологічних підходів до вирішення проблеми психолого-педагогічні аспекти супроводу фізичної підготовки спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

Таким чином ми вважаємо обрану нами тему актуальною як у теоретичному, так і практичному сенсі. Що й зумовило вибір цієї теми у рамках виконуваної роботи з дипломного проектування.

Об'єкт дослідження: психолого-педагогічні аспекти навчально-тренувального процесу єдиноборців.

Предмет дослідження: спеціальна програма психолого-педагогічного супроводу тренувально-підготовчої діяльності спрямованої на фізичну підготовку єдиноборців.

Мета дослідження: обґрунтування, розробка й експериментальна перевірка спеціальної програми психолого-педагогічних методів супроводу спортивної діяльності спрямованої на всебічну фізичну підготовку єдиноборців.

Завдання:

1. Дослідити та систематизувати сучасні науково-методичні знання та результати використання методів психолого-педагогічного супроводу тренувально-





підготовчої діяльності спрямованої на всебічну фізичну підготовку єдиноборців.

2. Сформувати вимоги до організації психолого-педагогічного супроводу фізичної підготовки єдиноборців.

3. Обґрунтувати та розробити комплексну програму психолого- педагогічних методів супроводу спортивної діяльності спрямованої на всебічну фізичну підготовку єдиноборців.

4. Проаналізувати ефективність запропонованої програми психолого – педагогічного супроводу фізичної підготовки єдиноборців.

Наукова новизна результатів дослідження:

– вперше запропоновано варіант вирішення проблеми фізичної підготовки спортсменів-єдиноборців за допомогою програми психолого-педагогічного супроводу фізичної підготовки спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

– доведено ефективність пропонованої програми на підвищення фізичних можливостей та підвищення психологічної стійкості до стресогенних умов тренувально-підготовчої та змагальної діяльності спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств. З'ясовані нові шляхи вдосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовленості даного контингенту обстежених;

– результати дослідження розширюють та поглиблюють уявлення про психолого-педагогічні аспекти фізичної підготовки спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств 18-22 років.

Теоретичне значення: розширена і класифікована науково-методична інформація про заняття традиційними та східними видами єдиноборств. Представлений зміст розробленої програми та обґрунтовано позитивний вплив на фізичний та психологічний стан спортсменів – єдиноборців,





які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

Практичне значення полягатиме в можливості застосування наукових положень і висновків дослідження у практичній діяльності, у можливості використання аналітичних висновків, щодо реформування за необхідністю системи підготовки єдиноборців; у процесі викладання дисциплін з спеціальної фізичної підготовки у закладах вищої освіти.

Метою роботи було обґрунтування, розробка й експериментальна перевірка програми психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності спрямованої на фізичну підготовку спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

За допомогою наступних методів були вирішені завдання дослідження: вивчення та теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури;

Емпіричні методи дослідження: спостереження; розмови; анкетування; тестування фізичної підготовленості та психологічних якостей спортсменів які займаються традиційними та східними видами єдиноборств (вільна боротьба, карате) 18-22 років.

Наукова новизна роботи полягає у здійсненні нових підходів до покращення фізичної підготовки спортсменів які займаються традиційними та східними видами єдиноборств (вільна боротьба, карате) 18-22 років.

Виклад основного матеріалу.

1. Фізіологічні характеристики спортивної діяльності у традиційних та східних видах єдиноборств

До поширених типів єдиноборств відносять: борцівські, ударні та змішані (які містять у своєму технічному арсеналі прийоми як борцовської так і ударної техніки). Борцівські





види єдиноборств. У Боротьбі поєднується швидкісно-силова робота зі статичними напругами вона розвиває силу спритність для успішної рухової діяльності борця необхідний розвиток пропріоцептивної чутливості. У борців добре розвинена м'язова система, і вона адаптована до роботи переважно в аеробному режимі. Витрата енергії при боротьбі дуже висока при сутичці вона досягає в середньому 10-12 ккал і більше за одну хвилину під час сутички збільшилася до 35-40 і більше екс/хв. затримки дихання та натужування під час захоплення підготовки до виконання кидка і при кидку витрата енергії від 3700 до 6000 ккал і більше, в залежності від вагової категорії, киснева потреба залежить від інтенсивності роботи. Ударні види єдиноборств. Для успішного здійснення спортивної діяльності в ударних видів єдиноборств необхідні: велика витримка, сила, мужність, спритність, швидкість, рішучість, психологічна стійкість до стресових факторів тренувально-підготовчої та головним чином змагальної спортивної діяльності. Витрата енергії у спортсменів, що займаються ударними видами єдиноборств, залежить від інтенсивності роботи, вона вища у спортсменів у малих вагових категоріях досягає 15/25 кал хв.. загалом після тренування витрата енергії може становити від 3700 до 6000 ккал залежно від вагової категорії, температури зовнішнього середовища та тренуваності спортсмена. 87 Для успішного здійснення спортивної тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в традиційних і східних видах єдиноборств від спортсменів - єдиноборців потрібно вміння досягати оптимального стану бойової готовності як на рівні фізичної так і психологічної готовності до ведення спортивної боротьби в конкурентних стресогенних умовах конфліктного опозиційного протистояння, обмеженого регламентованими правилами спортивного змагання та лімітом часу. Таким чином





спортивні види єдиноборств вимагають від спортсменів-єдиноборців відмінної фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки. У той же час за умов, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на близькому рівні, вирішальним фактором для перемоги у змаганнях є психологічна готовність.

На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури, за тематичним спрямуванням даної проблематики ми можемо констатувати наступне: Технічною підготовкою спортсмена називають навчання його основ техніки дій виконуваних у змаганнях засобами тренувань та вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процесом управління, формуванням знань, умінь і навичок, що стосуються техніки рухових дій [1,2]. Тактика та техніка у процесі ведення спортивного змагання обумовлена автоматизмом рухових навичок, а також пов'язані зі здатністю свідомо управляти та координувати рухи, виявляючи максимальну спритність. Чим вищий рівень технічних і тактичних якостей, тим успішніше опановує спортсмен все більш досконалою технікою, все більш ефективним застосуванням її у стресогенних умовах конфліктної взаємодії з суперником. Координаційні здібності спортсменів-єдиноборців розвиваються за допомогою спеціалізованих вправ різного ступеня складності – від відносно простих, що виконують функції допоміжних, які стимулюють діяльність аналізаторів та нервово-м'язового апарату та готують організм до більш складних координаційних рухів, які вимагають від спортсменів-єдиноборців повної мобілізації. Їх функціональних можливостей. Різні види координаційних здібностей удосконалюються ефективно тоді, коли складність рухів





коливається в межах-85% від максимальної та обсяг такої роботи повинен бути відносно невеликим -15 % загального обсягу тренувальної роботи. Витривалість у традиційних та східних видах єдиноборств - це здатність протистояти стомлюваності в умовах напруженої конкурентної боротьби. Відповідно до характерних відмінних рис в енергетичному забезпеченні діяльності нервово-м'язового апарату. Прийнято виділяти аеробні та анаеробні механізми витривалості. У разі спортивного протистояння у поєдинку вони проявляються комплексно. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність спортсмена до ефективного та тривалого виконання роботи помірної інтенсивності, в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Інакше її ще називають аеробною витривалістю. Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах змагальної діяльності.

Щодо спортивної боротьби спеціальна витривалість повинна забезпечувати високу активність ведення сутички та ефективність основних технічних дій протягом усього поєдинку, а також для швидкого відновлення під час короткочасного відпочинку між періодами та між сутичками (чим ближче до фінальних зустрічей, тим коротше інтервали відпочинку). Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та рівня розвитку інших рухових здібностей спортсмена-єдиноборця [3]. Традиційні та східні види спортивних єдиноборств відносять до видів спортивної діяльності у якій одним із найважливіших критеріїв її успішності відводиться фізичній підготовці спортсменів. У свою чергу, серед фізичних якостей особливо





виділяють швидкісно-силові якості єдиноборців, як основний фактор надійності виконання техніко-тактичних дій в умовах спортивної змагальної боротьби. У розвитку швидкісно-силових якостей єдиноборців існує суперечність. З одного боку, в тренувальних вправах, що виконуються з різного роду обтяженнями, напруга та розслаблення окремих м'язових груп носять циклічний характер. З іншого - у реальному змагальному поєдинку спортсмени перебувають під постійним взаємним силовим протидією і, отже, їхня нервово-м'язова активність перебуває у стані значної іннервації, особливо в початкові моменти проведення будь-якої технічної дії. Порівнюючи характер роботи м'язів у процесі вдосконалення швидкісно-силових якостей при виконанні спеціальних вправ і в змагальних умовах (протидія з суперником), можна відзначити, що традиційні тренувальні методи вдосконалення швидкісно-силових якостей не забезпечують реалізації вибухових зусиль, які потрібні при виконанні технічних дій в умовах деформування максимального зусилля має відбуватися без попередньої релаксаційної фази. В іншому випадку при проходженні фази релаксації час початку виконання технічної дії значно більше часу організації захисної дії, що призводить до зниження надійності виконання дій в реальному поєдинку. У цьому відношенні великі перспективи бачаться у використанні обтяжень, розташованих або зосереджених на ланках тіла спортсмена, на кшталт способу створення штучної гіпергравітації. Зосереджені локальні обтяження повинні розміщуватися поблизу центрів мас ланок тіла спортсмена, бути пропорційними мас цих ланок і не перевищувати 10% ваги ланки. Конструктивно авторами Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. рекомендується до використання система





обтяжень виконана наступним чином. На передпліччя і плечі кріпилися вантажі, які через систему ременів приєднувалися до жилету. На гомілки и стегна також поміщалися вантажі, які через систему ременів кріпляться до шортів [3, С 28].

В той же час для нас є очевидною доцільність цілеспрямованої системної психологічної підготовки спортсменів. В свою чергу система психологічної підготовки має будуватися на основі обліку поточних завдань тренувально-підготовчої та змагальної спортивної діяльності з урахуванням специфічних умов присушених традиційним та східним видам єдиноборств. Таким чином буде доцільним проводити роботу з психологічної підготовки спортсменів – єдиноборців у двох напрямках: оволодіння методами релаксації та робота зі спортсменами-єдиноборцями, що спрямована на мобілізацію, адаптаційного потенціалу.

2. Психологічні особливості спортивної діяльності у традиційних та східних видах єдиноборств

Проте, як можна помітити, нині переважна більшість тренерів вітчизняної школи віддають пріоритет у використанні методологічних основ педагогічної дії в напрямі: технічної, тактичної і фізичної підготовки спортсменів, не приділяючи при цьому необхідної уваги психологічної складової спортивній діяльності. Навіть при поверхневому розгляді такого підходу до підготовки спортсменів виявляється ряд істотних недоліків, що виражаються в невиборчому обмеженні вживаних методів і відсутності логічного обґрунтування цьому. Як відмічас Антошків Ю. М. «Психіка» і «фізика», мозок і тіло у діючої людини настільки тісно взаємозв'язані, що лише в окремих випадках можна констатувати їх, так би мовити, роздільне функціонування» [4, С. 22]. Тому навіть за наявності у спортсмена приголомшливих фізичних кондицій і генетично





закладених завдатків до занять конкретним видом спорту, без належної грамотно побудованої програми психологічного супроводу здійснюваної ним діяльності спортсмен не зможе в повній мірі розкрити закладений в нім потенціал.

Можна з упевненістю стверджувати, що в практичній роботі кожного тренера мав місце негативний досвід, коли на перший погляд перспективний, спортсмен що подає великі надії, який демонструє стабільно високі показники в спортивній тренувально-підготовчій діяльності, беручи участь в змаганнях, виявлявся не в змозі застосувати ті техніко-тактичні дії, завдяки яким він брав багатократні переконливі перемоги в учбових спарингах зі своїми одноклубниками. Чим викликані такі метаморфози в поведінці спортсмена?

Тим, що за відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, в яких здійснюється діяльність змагання, що істотно відрізняються по своїй насиченості і напруженню від умов, властивих тренувально-підготовчій діяльності. Так, тренувально-підготовча діяльність проходить, як правило, в розміреній, звичній для спортсмена обстановці. Відробіток техніко-тактичних дій і їх наступне закріплення відбувається у взаємодії з партнерами - товаришами по команді, яких спортсмен добре знає. В більшості випадків учбові спаринги носять відносно умовний характер, і з часом у міру звикання стають для спортсмена повсякденністю. Відмітною особливістю діяльності змагання є те, що вона проходить в умовах, що істотно виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій. Як відомо, спортивні змагання носять характер відкритого публічного заходу, отже, проходять при великому скупченні глядачів, що виражають бурхливі реакції на дію того або іншого





спортсмена, а в окремих випадках - і неприкриті, явно негативне відношення. Можна також відмітити дію на спортсмена таких негативних чинників, як різкі спалахи світла, що створюються працюючою фототехнікою і освітлювальною апаратурою, несподіваного шуму у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, або музичним супроводом спортивного змагання. Крім того, слід зазначити, що переважна більшість спортсменів, що беруть участь в змаганнях, ще задовго до початку спортивного протистояння намагаються робити попередні припущення про подальший розвиток подій, розглядаючи можливі варіанти. І як правило, з урахуванням специфіки діяльності змагання і збільшеним рівнем відповідальності, сама думка про можливу невдачу сприймається спортсменом хворобливо. Спортсмен боїться: виявитися слабким, підвести тренера і товаришів по команді, отримати травму, втратити пошану присутніх в залі знайомих йому людей і так далі

Опинившись в подібних умовах, психологічно невідготовлений спортсмен починає втрачати самовладання, що може виражатися в зайвій напрузі, метушливості, нерациональних діях, в стані гарячності, або навпроти, неадекватній для ситуації, що склалася, пасивності.

Таким чином, представляється очевидним, що психологічна підготовка має вирішальне, хоча і не єдине значення для досягнення поставленої мети - перемоги.

До діяльності в спортивних видах єдиноборств прикладені усі категорії, що характеризують психологічну структуру будь-якої професійно-прикладної діяльності: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат. Але в той же час існує і ряд відмінностей. Людина, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту і нападу, свідомо опановує специфічний набір рухових дій, навичками переміщення свого тіла в часі і просторі за





допомогою власних зусиль. В процесі цієї діяльності вона розвиває необхідні їй фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість і так далі), і в той же час удосконалює психічні процеси, психічні стани і особові якості [5, 6, 7, 8].

За відсутності психологічної підготовки спортсмен стає уразливим до стресогенних умов, в яких здійснюється діяльність змагання, що істотно відрізняються по своїй насиченості і напруженню від умов, властивих тренувально-підготовчій діяльності. Так, тренувально-підготовча діяльність проходить, як правило, в розміреній, звичній для спортсмена обстановці. Відробіток техніко-тактичних дій і їх наступне закріплення відбувається у взаємодії з партнерами - товаришами по команді, яких спортсмен добре знає. В більшості випадків учбові спаринги носять відносно умовний характер, і з часом у міру звикання стають для спортсмена повсякденністю. Відмітною особливістю діяльності змагання є те, що вона проходить в умовах, що істотно виходять за рамки звичних для спортсмена буденних ситуацій. Як відомо, спортивні змагання носять характер відкритого публічного заходу, отже, проходять при великому скупченні глядачів, що виражають бурхливі реакції на дію того або іншого спортсмена, а в окремих випадках - і неприкриті, явно негативне відношення. Можна також відмітити дію на спортсмена таких негативних чинників, як різкі спалахи світла, що створюються працюючою фототехнікою і освітлювальною апаратурою, несподіваного шуму у вигляді вигуків і оплесків уболівальників, або музичним супроводом спортивного змагання. Крім того, слід зазначити, що переважна більшість спортсменів, що беруть участь в змаганнях, ще задовго до початку спортивного протистояння намагаються робити попередні припущення про подальший розвиток подій, розглядаючи можливі варіанти. І як правило,





з урахуванням специфіки діяльності змагання і збільшеним рівнем відповідальності, сама думка про можливу невдачу сприймається спортсменом хворобливо. Спортсмен боїться: виявитися слабким, підвести тренера і товаришів по команді, отримати травму, втратити пошану присутніх в залі знайомих йому людей і так далі

Опинившись в подібних умовах, психологічно непередготовлений спортсмен починає втрачати самовладання, що може виражатися в зайвій напрузі, метушливості, нерациональних діях, в стані гарячності, або навпроти, неадекватній для ситуації, що склалася, пасивності.

Висока психічна напруженість, властива спортивним видам єдиноборств, обумовлена рядом стресогенних чинників (про яких вже говорилося), при цьому слід зазначити, що одним з найбільш значущих чинників є ризик отримання травми. Специфіка діяльності в спортивних видах єдиноборств полягає в тому, щоб в ході спортивної боротьби найбільш переконливо довести свою перевагу шляхом цілеспрямованого застосування дозволених правилами технічних дій фізичної дії на супротивника, яка залежно від конкретного виду єдиноборства може виражатися у виді: ударів, кидків, больових і задушливих прийомів. Зважаючи на вищевикладене можна зробити цілком очевидні висновки про те, що ризик отримання травм, у тому числі і важких, більшою мірою присутній саме в спортивних видах єдиноборств.

3. Характеристики та критерії оцінки психофізіологічних передстартових емоційних станів спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств

На теперішній час у психології та педагогіці спорту виділяють три емоційні стани спортсменів: передстартова лихоманка, передстартова апатія і бойова готовність.





Передстартова лихоманка представляється в наступних особливостях. Основне що визначає її інтенсивність і зміст - це підвищене збудження нервово-психічної сфери. Проявляється із-за великого бажання досягти успіху, супроводжуваному сильним емоційним збудженням, в емоційній сфері спостерігається нестійкість переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними по характеру), що в поведінці призводить до примхливості, упертості і грубості, надмірної дратівливості, що часто веде до напружених стосунків з оточенням, аж до відкритих конфліктів. Страждає пам'ять, увага розсіяна (спортсменові надмірно складно зосередитися, відволікається на другорядні деталі), сприйняття і представлення уривчасті, знижується самокритичність, гнучкість і логічність мислення, сон порушений (повільне засипання з тяжкими сновидіннями). Зовнішній вигляд такого спортсмена відразу дозволяє визначити його сильне хвилювання: руки і ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється гарячковий плямистий рум'янець, в очах «гарячковий» блиск, погляд бігаючий. Спортсмен проявляє метушливість, квапливість, неадекватно реагує на звичайні подразники. Погіршується здатність до розслаблення, порушується координація рухів. Свої можливості спортсмени, що знаходяться в стані передстартової лихоманки часто переоцінюють, а можливості суперника вважають обмеженими, тобто проявляють самовпевненість. Бувають також випадки прояву страху. Усі ці ознаки передстартової лихоманки супроводжуються зміною фізіологічних показників. Апетит то надмірно підвищений, то пропадає, а іноді з'являється бажання є що-небудь незвичайне, наприклад, мів. Дихання і артеріальний тиск підвищені і нестійкі, спостерігається пітливість, температура може різко піднятися навіть за





38-39 градусів. Іноді відзначаються пересихання в порожнині рота, розлад шлунково-кишкового тракту. Причини, що визначають розвиток такого гарячкового стану, пов'язані із особливостями психічної організації конкретного спортсмена [4, 13].

Емоційний стан передстартової апатії найчастіше буває викликано надмірним по силі дії, що робиться, і довготривалим за часом своєї тривалості емоційним збудженням спортсмена на зміну якому приходить гальмування.

Саме нервова система управляє діяльністю організму, координуючи роботу усіх його систем. Основний контингент тих, що страждають від стартової апатії – це ті спортсмени, які виявляються ураженими передстартовою лихоманкою. Якщо уявити, що у людини є «нервова енергія» те її запаси за дні і годинник «лихоманки» йдуть на спад. Цей спад тим більше, чим сильніше виражений гарячковий стан [4, 5, 20, 23].

Емоційний стан бойової готовності (натхнення) однозначно визнаний переважною більшістю авторів [3, 13, 14, 15, 24] та ін.), найбільш оптимальною формою, необхідною для досягнення успіху в екстремальних умовах здійснюваної боротьби, що швидко міняються. Стан бойової готовності характеризується оптимальною мірою нервового і емоційного збудження і найсприятливіше для виконання діяльності змагання. Знаходячись в емоційному стані бойової готовності, спортсмен відчуває підйом сил, енергії і активності, у нього виникає своєрідне натхнення. Він упевнений в успіху, з нетерпінням чекає старту, має намір з повною віддачею сил і до кінця боротися за досягнення мети. У нього загострено сприйняття, особливо спеціалізоване. У тих, що спортсменів-єдиноборствують це виражається у відчуття сили і швидкості м'язів, різкості і хльосткої удару, почуття дистанції, своєчасному реагуванні і випередження





дій суперника і т.д. Увага сконцентрована на майбутній діяльності, мислення здійснюється швидко, характеризується критичністю і гнучкістю. Спортсмен має високу завадостійку до несприятливих чинників (критичним зауваженням тренера, суддівським помилкам, негативній реакції глядачів, провокаціям суперників і так далі). до старту він готується ретельно і організовано, ясно пам'ятає, що йому потрібно врахувати і використовувати у своєму виступі. Знаходячись в емоційному стані бойової готовності, спортсмен випробовує високий рівень мотивації до майбутньої або здійснюваної ним діяльності.

Для кожного спортсмена характерний свій оптимальний рівень емоційного збудження, що являється похідним емоційного стану при занадто високому, або навпаки зниженому рівні збудження результати діяльності зазвичай знижуються. Тому кожному спортсменові необхідно знати свій оптимальний рівень емоційного збудження і навчитися при необхідності самостійно регулювати його.

Таким чином, ми можемо зробити наступні висновки: по-перше, емоційний стан бойової готовності дозволяє досягти найкращих результатів. По-друге, емоційний стан бойової готовності по своїх психофізіологічних симптомах є ідентичним переживанню людиною еустреса, коли організм людини повний сил і енергії, а вплив, вироблюваний стресом, ще далеко від стадії дезорганізуючої дії. По-третє, окрім емоційної складової, компонентами психофізіологічного стану бойової готовності є фізичний і розумовий. По-четверте, для кожного спортсмена залежно від його індивідуально-типологічних особливостей характерний свій оптимальний рівень емоційного збудження, відповідний стану бойової готовності.





4. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ, СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТРАДИЦІЙНИМИ ТА СХІДНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Методи та організація дослідження.

У ході проведенні науково-дослідницької роботи нами використовувалися наступні методи:

Теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних підходів і емпіричних результатів, які містяться в науково-дослідних і науково-методичних джерелах, присвячених досліджуваній проблемі.

Емпіричні: спостереження, бесіда, тестування, в ході якого були використані наступні методики фізичного тестування: тести Купера для визначення рівня фізичної підготовленості та витивалості спортсменів 12 хвилин бігу та силову фізичну витривалість [5]. Психодіагностики: оцінки психічної надійності спортсмена (В. Э. Мильман) [15]; дослідження оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою САН (В. А. Доскін) [36];

Для обробки отриманих даних використовувалися методи математичної статистики: визначення коефіцієнта парної кореляції Пірсона.

Для перевірки вірогідності різниці середніх значень застосовувався t критерій Стьюдента. Процедура обробки отриманих даних проводилася за допомогою ліцензійного програмного забезпечення SPSS v10.0.5 for Windows.

Організація дослідження

Дослідження проводилося на базах:

Всеукраїнської всестилевій федерації бойових мистецтв (східні види єдиноборств, повно контакте карате) м. Болград.





Дитячо-юнацька спортивна школа (секція вільної боротьби) м. Ізмаїл.

Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі у віці з 18 до 24 років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: контрольної і експериментальної по 40 спортсменів у кожній, спортсмени контрольної групи – 40 осіб (20 спортсменів з вільної боротьби, та 20 спортсменів з карате, середній вік обстежуваних – $19,49 \pm 0,79$ р. Спортсмени контрольної групи займалися по загальній стандартній методиці тренування. Спортсмени експериментальної групи займалися за стандартними програмами занять з якими додатково впроваджувалася спеціально розроблена багаторівнева програма психолого-педагогічного супроводу фізичної підготовки спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

Заняття проводилися у обох груп 3 рази на тиждень протягом 1,5 години.

Дослідження проводилося 4 місяця, з 20 травня по 20 вересня 2022 року.

Перший констатувальний етап (з 20 травня по 4 червня 2022 року) складався з підбору й обробки літературних джерел, формування мети, завдань і методики дослідження, теоретичного аналізу наукової та методичної літератури, підбору основних засобів і методів наукової роботи.

Другий формувальний етап (з 5 червня по 30 серпня 2022 року) складався з проведення педагогічного експерименту із впровадженням розробленої нами програми багаторівневого психолого-педагогічного супроводу фізичної підготовки спортсменів які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

Третій контролюючий етап (з 1 вересня по 20 вересня 2022 року) дослідження був присвячений математико-





статистичній обробці отриманих результатів, оформленню конкурсної роботи, формулюванню головних висновків проведеного дослідження, розробленню практичних рекомендацій.

Розробка та апробація програми комплексного психолого- педагогічного впливу спрямованого на фізичну підготовку спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств.

При розробці багаторівневої поетапної програми психолого- педагогічного супроводу фізичної підготовки спортсменів які займаються традиційними та східними видами єдиноборств ми виходили з очевидної доцільності обліку чинників, що визначають її практичну ефективність.

Таким чином, нами було прийнято рішення сформуванати розроблену нами програму в п'ять рівнів:

1 рівень. Проведення діагностичних процедур для отримання вихідних даних про початковий базовий рівень випробуваних спортсменів, що беруть участь у педагогічному експерименті.

Для цієї мети нами були використані наступні методи тестування:

1. Тест Купера на силову фізичну витривалість;
2. Тест Купера 12 хвилин бігу;
3. Тест оцінки психічної надійності спортсмена В.Є. Мільмана;
4. Тест оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою САН В. М. Доскіна;

На цьому же рівні нами проводилася робота з використанням методів: спостережень, бесід, та анкетування.





На другому рівні нами спочатку були визначені і зафіксовані фізичні можливості кожного зі спортсменів. Була поставлена мета перед кожним спортсменом, протягом всього чотирьох місячного етапу проведення експерименту, поступово збільшувати рівень фізичного навантаження від двох до трьох відсотків. Тобто, якщо спочатку спортсмен виконував приміром двадцять віджимань, то на наступному тренуванні він мав бути двадцять два рази і так само, відповідно до вимог, ці умови повинні дотримуватися при кожній фізичній вправі або виконанні технічної дії.

. 3 рівень. Необхідний ґрунт для подальшої роботи по засобах методів вербальної гетерорегуляції, вживаних в ході бесіди:

- переконання - основною метою ставилося переконати спортсменів в необхідності участі в експерименті і добросовісного виконання методичних вказівок;

- раціональне навіювання - в ході якого спортсменам розкривалися реальні перспективи зростання, наводилися конкретні приклади зірок великого спорту, які добилися успіху в спортивній діяльності по засобах застосування методик психолого- педагогічного супроводу спортивної діяльності.. Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації і дрімотного стану як фундаментальної першооснови, необхідної для подальшої роботи.

4 рівень. Протягом першого місяця нами систематично проводилися групові сеанси аутотренингу і нервово-м'язового розслаблення. Також для самостійної роботи в домашніх умовах спортсменам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів дисків в стандарті MP-3 і надрукованих інформаційних листів, що додаються нижче:

Інформаційні листи 1

Аутогенне розслаблення (АТ)





1. Загальне заспокоєння: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Я відпочиваю.. Відпочиває усе моє тіло. Моє тіло приємно розслаблене.. Відпочиває кожна клітинка мого організму.. Відпочиває кожен нерв.. Відпочиває кожен мускул.. Усі мої м'язи приємно розслаблені.. Сторонні звуки перестали мене відволікати.. Перестали тривожити і турбувати.. Я зовсім перестав хвилюватися.. Усі мої проблеми пішли геть.. Мені добре.. Я відпочиваю.. Я абсолютно спокійний.. Я уважно слухаю своє тіло.. Я відчуваю те, що говорю сам собі."

2. Дихання: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Я дихаю легко і вільно.. Дихаю без жодної напруги.. Моє дихання рівномірне.. Мої вдихи і видихи неглибокі.. Моє дихання рівне і спокійне..

(потім потрібно мовчки простежити за своїм диханням в течії приблизно однієї-двох хвилин, як би прислухаючись до нього зсередини свого організму).

3. Розслаблення м'язів особи (особлива важливість їх розслаблення пов'язана з тим, що саме ця група м'язів найбільш схильна до напруги в результаті емоційних переживань): "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Я відпочиваю.. М'язи особи в'ялі і спокійні.. Розслаблені м'язи мого лоба.. моїх брів.. моїх очей.. моїх повік.. мого носа.. щік.. губ.. рота.. (при цьому свій внутрішній погляд необхідно перекладати з одного м'яза особи на іншу. Якщо вправа виконується правильно, то нижня щелепа незабаром повинна злегка відвиснути, а мова - розташуватися у краю нижнього ряду зубів).

4. Тяжкість рук: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Моя права рука немов наливається тяжкістю.. Ця тяжкість йде від кінчиків пальців все вище і вище.. (Уявним поглядом потрібно прослідкувати хвилю важкості від кінчиків пальців до плеча).. Уся моя права рука стала





важкою. Права рука дуже важка.. Мені приємна ця тяжкість.". (Потім така ж формула вимовляється для лівої руки). На закінчення: "Обидві мої руки важкі."

1. Тяжкість ніг: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Моя права нога тяжчає. Відчуваю хвилю тяжкості, що йде по правій нозі від кінчиків пальців все вище і вище.. (потім потрібно прослідкувати хвилю тяжкості від пальців до стегна).. Уся моя права нога стала важкою.. Вона немов налилася свинцем.. Моя права нога дуже важка.. Мені приємна ця тяжкість.". (Потім така ж формула вимовляється для лівої ноги). На закінчення: "Обидві мої ноги важкі."

2. Тепло в руках: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Моя права рука (у лівшій - ліва) приємно теплішає.. Тепло струмує через плече в мою праву руку.. Воно йде до ліктя.. Потім в кисть.. В кінчики пальців.. (Зверніть увагу на те, що відчуття тяжкості повинне йти від кінчиків пальців до центру, а відчуття тепла - в протилежному напрямі).. Тепло хвиля за хвилиною прокатується через мою праву руку від плеча до кінчиків пальців.. Кінчики пальців приємно коле.. Уся моя права рука дуже тепла.. Мені приємно це відчуття.". (Потім така ж формула повторюється для лівої руки).. На закінчення: "Обидві мої руки дуже теплі."

1. Тепло в ногах: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Моя права нога теплішає.. Тепло струмує з мого стегна вниз по нозі.. Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна вниз по нозі.. Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна до коліна.. потім в гомілку.. в пальці.. Кінчики пальців моєї правої "від приємно коле. Уся моя нога тепла.. Мені приємно це тепло.". (Аналогічні формули повторюємо для лівої ноги; у лівшій самонавіяння починається з лівої ноги).. На закінчення: "Обидві мої ноги дуже теплі."





2. Тепло в ділянці живота: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Відчуваю тепло в районі пупка.. Мій живіт м'який і теплий.. Немов фелка лежить на моєму животі.. Тепло від неї йде углиб.. Виразно відчуваю це тепло.. Воно зігріває усе усередині живота.. Мій живіт прогрівається глибинним теплом.. Мені дуже приємно це тепло..".

3. Серце: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Моє серце б'ється спокійно і рівно.. Моє серце працює ритмічно. Моє серце здорове. Мені приємно відчувати його скорочення.. (Потім слідує приблизно півхвилини-хвилину простежити за роботою свого серця)..

4. Прохолода в області лоба: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Шкіра мого лоба стала чутливою.. Вона відчуває ледве уловимий рух повітря в кімнаті.. Немов легкий вітерець овіває мій лоб.. Мій лоб приємно прохолодний.. Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба".. Мені приємна ця прохолода.. (Можна використовувати такий прийом для відчуття прохолоди: на першому занятті змочите шкіру лоба водою. Випаровуючись, вода викличе відчуття прохолоди. Постарайтеся його запам'ятати).

Формула виходу: "Я спокійний.. Я абсолютно спокійний.. Я добре відпочив.. Усе моє тіло розслабилось. Приємне відчуття в усьому тілі. У мене гарний настрій.. Моє дихання ритмічне і спокійне.. З кожним вдихом в мене вливається бадьорість.. Я посміхаюся.. Свіжість і бадьорість наповнюють мене.. Я зібраний і уважний.. Я заряджений енергією.. Витягаю свої руки вперед.. Сплітаю пальці рук між собою.. Підіймаю їх вгору над собою і одночасно роблю глибокий вдих.. Сеанс закінчений!. Розплющити очі! Видих! Руки опустити! Встати!".

Інформаційні листи 2

Нервово-м'язове розслаблення (НМР) :





1. Знайдіть тихе місце з м'яким освітленням. Закрийте двері на ключ, відключите телефон, радіоприймач, телевізор. Вас ніхто і ніщо не повинне відволікати. Зручно сядьте на стілець (у крісло, на диван). Ноги поставте так, щоб ступні повністю торкалися підлоги, а коліна не стикалися. Ослабте ремінь на брюках, щоб тіло не було пережате. Закрийте очі.

2. Зосередьте увагу на своєму диханні. Приблизно одну хвилину дихаєте рідко і глибоко (животом, а не грудьми), вимовляючи про себе на кожному видиху слова "я розслабляюся, я заспокоююся".

3. Потім, продовжуючи дихати спокійно, без жодної напруги (само дихання може стати при цьому менш глибоким), зосередьте увагу на своєму обличчі. Подумки уявіть собі його напругу у вигляді якогось образу. Наприклад, у вигляді стислого кулака або зав'язаного мотузяного вузла. Потім уявите, що кулак розтискав (мотузок розв'язується) і повисає подібно до натягнутої і відпущеної гумки. Відчуєте, як розслабляється ваше обличчя від лоба до верхньої губи.

4. Знову напружте свою обличчя і очі, зморщившись або здавивши їх як можна сильніше, а потім розслабте і постарайтеся відчути, як хвиля розслаблення пішла далі вниз.

5. Виконайте те ж саме з усіма іншими частинами тіла. Повільно просувайтесь від лоба і очей вниз - до нижньої щелепи, шиї, плечей, грудей. Опрацьовуйте свою спину, верхні і нижні частини рук, пальці рук, живіт, стегна, гомілки, щиколотки, ступні, пальці ніг - до тих пір, поки усе тіло не виявиться розслабленим.

Для кожної частини спочатку напружуйте відповідні м'язи, потім розслабляйте їх, супроводжуючи ці дії уявним представленням напруги і розслаблення.





6. Розслабивши усе тіло, залишайтеся в цьому приємному стані від двох до п'яти хвилин (час можна засікати за допомогою будильника, що має неголосний приємний звук).

7. Після закінчення часу вправи уявляйте собі, що м'язи ваших повік легшають, що тіло наповнює енергія і що ви готові повернутися до своїх справ. Розплющте очі, потягніться, встаньте.

Іноді перші кілька разів буває важко представляти уявним поглядом свою особу, різні частини тіла або довго утримувати ці образи. У цьому немає нічого страшного. Не лайте себе, інакше ви викличете ще більшу напругу. Краще повторите свою спробу ще раз, і ще. Розслаблення корисне само по собі. Але нам воно потрібне лише як засіб підготування юних спортсменів до складніших психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів.

Як показує практика, при добросовісному виконанні методичних вказівок одного місяця цілком достатньо для освоєння методів аутотренінга і нервово-м'язового розслаблення.

3 рівень.

Починаючи з другого місяця нами проводилася робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості до стресогенних ситуацій діяльності змагання і зростання технічної майстерності тих, що спортсменів-єдиноборствують. На цьому етапі після досягнення спортсменом релаксації і наступного переходу в дрімотний стан, йому по засобах вживаних методів : ідеомоторного тренування, сенсibiлізації і варіанту гіпноідеомоторного тренування "репортаж" було зроблено навіювання на переживання різних ситуацій, що виникають вході спортивного протистояння на змаганнях. Для створення





більшої реалістичності уявної ситуації нами використовувалися аудіозаписи, що створюють звуковий фон спортивних змагань (музичний супровід виходу учасників, оголошення анонсером вагової категорії, віку і послужного списку учасників, гучні оплески і крики уболівальників, команди судді, підказки тренера і так далі). При цьому в усіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен виглядав якнайкраще, демонструючи відмінну психологічну і фізичну підготовку, він проводить ідеально вивірені технічні дії, в результаті яких здобуває яскраву переконливу перемогу. З часом, у міру адаптаційного звикання спортсмена до використовуваної методики, час сеансу, що проводиться, подовжувався, а ситуації, що вселяються, ставали різноманітнішими. Спортсменові вселялося, що він зустрічається з суперниками, різними за своїми антропометричними даними, манерою ведення бою (сутички), у тому числі і лівшею. Згідно з навіюванням спортсменові, що проводиться, мали відбутися ряд спарингів, в ході кожного з яких він незмінно виходив переможцем. Під час перерв між спарингами йому вселялося, що він абсолютно спокійний і в міру розслаблений, але за п'ять хвилин до початку чергового спарингу стає максимально зібраним. Після завершуючої перемоги спортсменові вселялася урочиста церемонія нагородження. Для самостійної роботи в домашніх умовах усім спортсменам були видані методичні вказівки.

4 рівень

Починаючи з другого місяця нами проводилася робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості до стресогенних ситуацій діяльності змагання і зростання технічної майстерності тих, що спортсменів-єдиноборствують. На цьому етапі після досягнення спортсменом релаксації і наступного переходу в дрімотний





стан, йому по засобах вживаних методів : ідеомоторного тренування, сенсibiлізації і варіанту гіпноідеомоторного тренування "репортаж" було зроблено навіювання на переживання різних ситуацій, що виникають в ході спортивного протистояння на змаганнях. Для створення більшої реалістичності уявної ситуації нами використовувалися аудіозаписи, що створюють звуковий фон спортивних змагань (музичний супровід виходу учасників, оголошення анонсером вагової категорії, віку і послужного списку учасників, гучні оплески і крики уболівальників, команди судді, підказки тренера і так далі). При цьому в усіх створених штучним шляхом уявних ситуаціях спортсмен виглядав якнайкраще, демонструючи відмінну психологічну і фізичну підготовку, він проводить ідеально вивірені технічні дії, в результаті яких здобуває яскраву переконливу перемогу. З часом, у міру адаптаційного звикання спортсмена до використовуваної методики, час сеансу, що проводиться, подовжувався, а ситуації, що вселяються, ставали різноманітнішими. Спортсменові вселялося, що він зустрічається з суперниками, різними за своїми антропометричними даними, манерою ведення бою (сутички), у тому числі і лівшею. Згідно з навіюванням спортсменові, що проводиться, мали відбутися ряд спарингів, в ході кожного з яких він незмінно виходив переможцем. Під час перерв між спарингами йому вселялося, що він абсолютно спокійний і в міру розслаблений, але за п'ять хвилин до початку чергового спарингу стає максимально зібраним. Після завершуючої перемоги спортсменові вселялася урочиста церемонія нагородження. Для самостійної роботи в домашніх умовах усім спортсменам були видані методичні вказівки.

5 рівень. Для того, щоб вплинути на функціональний стан мозку і через зто - на стан свідомості, в традиційних





медитативних практиках використовуються зосередження уваги (в термінах традиційної йоги - прат'ядхара) в різних варіантах, зокрема - на тілесних відчуттях. В процесі послідовного поглиблення стану загальної релаксації відбуваються закономірні зміни активності кори головного мозку, в першу чергу - її функціональній асиметрії. Спочатку відбувається згладжування внутріпівкульної або лобово-потиличній асиметрії - зменшення відмінностей активності передніх (лобових) і задніх (проекційних) областей кори. Для цього потрібне уважне, безвідривне, невербальне спостереження поточного чуттєвого досвіду (тілесних відчуттів, зорових образів) і порівняння його з минулим досвідом. У міру поглиблення стану розслаблення і зосередженні на внутрішніх тілесних і психічних процесах відбувається зміна і право-лівій міжпівкульної асиметрії активності мозку. Спочатку права, субдомінантна півкуля як би "розкріпається", активується. На наступному етапі, у міру стирання асиметрії, обидві півкулі мозку починають працювати в одному режимі, умовно-правопівкульному або "дитячому", немов повертаючись в спочатку природний стан, властивий мозку ще до опанування мови і логічного мислення. І в тому і в іншому випадку домінантна, ліва півкуля (у правшій) запускає, ініціює процес створення особливого стану свідомості. Воно нібито добровільно передає естафету влади, делегує контроль стану свідомості правій півкулі і сприяє його активації [28].

Цей процес можна активувати, зайнявши ліву півкулю монотонним спостереженням тілесних відчуттів, в першу чергу на підконтрольній або "підвідомчій" йому правій половині тіла. При цьому, для того, щоб утримати увагу тривало, необхідно уникати звикання, пов'язаного з адаптацією порогів чутливості, завдяки якій ми перестаємо помічати постійне, протягом довгого часу відчуття (якщо





воно не пов'язане з болем), що не міняється. Відповідно, спостережуване тілесне відчуття повинне відповідати суперечливим вимогам: з одного боку, бути звичним і стійким, "довгограючим", незмінно присутнім, з іншої - повинно мінятися, щоб уникнути перемикання уваги, його розсіювання. Це протиріччя вирішується при використанні для спостереження відчуттів, пов'язаних з ритмічними природними процесами організму, зокрема диханням. І звичайно, створення умов для роздільної сенсорної стимуляції півкуль шляхом монолатеральних подразників - наприклад, відчуттів на одній половині тіла - допомагає впливати на функціональний стан мозку необхідним чином. У клінічній психотерапії це світило назву латеральної терапії [28]. У традиціях духовних практик народів Азії це було виявлено інтуїтивно, емпірично, і використалось упродовж багатьох віків [28]. Зокрема, в його попереми́нне носове дихання використовується в техніці пранаями. Слідус відмітити, що і "одностороннє" носове дихання може виникати і само по собі з цілком природних причин, у зв'язку з анатомо-фізіологічними особливостями організму. А саме, у людей з викривленою носовою перегородкою подібне дихання відбувається мимоволі. Нерідко подібне звичне асиметричне дихання супроводжується підвищеною трансовою готовністю [28].

На практиці описаний вище комплекс дихальних вправ застосовується таким чином, спочатку протягом декількох хвилин, можна заспокоїти ліву півкулю спостереженням за відчуттями дихання в області правого носового ходу. Для того, щоб відвернути його від первинних словесно оформлених думок, можна зайняти левопівкульні мовні юні монотонним підрахунком вдихів-видихів, з одноманітно-ритмічною декламацією. Потім - активізувати праву півкулю, також протягом декількох хвилин спостерігаючи за





відчуттями дихання, тепер уже в області лівого носового ходу. Після цього - допомогти синхронізації активності обох півкуль шляхом поперемінного спостереження або ритмічного перемикання після заданого числа дихальних циклів з "лівого" на "праве" носове дихання, і навпаки. І, нарешті, повернутися до спостереження симетричного носового дихання, одночасно з ототожненням синхронних дихальних відчуттів і в інших ділянках тіла.

Слід прийняти зручну позу тіла, розслабитися і провести подумки ревізію відчуттів свого тіла, дихаючи носом. При цьому легким дотиком пальців в області лівого крила носа створити перешкоду для проходження повітря, так, щоб дихання здійснювалося лише через правий носовий хід. При цьому дихати необхідно усвідомлено, не просто роблячи вдих і видих, а уважно і безвідривно спостерігаючи за відчуттям переміщення повітря через носові ходи, а також за виникненням відбитих відчуттів в окремих ділянках тіла і за тим, як міняється загальний стан. Для пригнічення сторонніх відволікаючих думок слід промовляти про себе число досконалих дихань, роблячи це досить повільно, розтягуючи вимовлення на увесь дихальний цикл [28].

Також дуже ефективним способом, сприяючим розвитку потенціалу правої півкулі головного мозку, являється систематичне виконання вправ, що розвивають ліву руку. З точки зору практичного виконання ми б рекомендували писати лівою рукою.

Методика входження в передстартовий емоційний стан бойової готовності призначена до виконання безпосередньо перед початком тренувально-підготовчої або змагальної діяльності і має наступні методичні рекомендації: спортсмен одягав вушники і включав плеєр із записом, що створює звуковий фон монотонної ари на барабані, скріплював свої руки в замок так, щоб пальці перехрещувалися між собою, і





виконував розминаючі зап'ястки рухи, одночасно промовляючи вголос складені психологічні установки.

Якірний метод гіпнотичної дії. Для проведення роботи в заданому напрямі з кожним із спортсменів була проведена робота по залишенню і комбінуванню аудіодиска, на якому був записаний сеанс аутотренінга, що в середині уривається монотонним голосом спортсмена, що повторює багаторазово установку наступної спрямованості: "Кожного разу, коли я зроблю клацання пальцями (інший варіант - хлопок долонями), я тематично увійду до стану бойової готовності". Після багатократного повторення вищезгаданих установок на диску продовжував звучати сеанс аутотренінга.

6 рівень На наступному етапі нами ставилися цілі за допомогою візуальної, звукової і кінестетичної дії, у тому числі і на рівні підсвідомості, досягти позитивних результатів у напрямі формування у спортсменів домінуючого стійкого емоційного стану бойової готовності і інших професійно важливих якостей, необхідних для підвищення рівня спортивних досягнень в єдиноборствах.

Як відомо, усі люди мають свідомість (внутрішнім усвідомленим світом), що стикується з підсвідомістю (внутрішнім неусвідомленим світом), і функціонують в певному середовищі (зовнішньому навколишньому світі). Людиною управляють образи, що зазвичай виникають з його минулого досвіду, а також створені уявою і що зберігаються в підсвідомості. І зовнішній світ, і підсвідомість підтримують зв'язок зі свідомістю за допомогою трьох засадничих систем образів, відчуттів і представлень: аудіальної (слух); візуальної (зір); кінестетичної (м'язові відчуття). Грунтуючись на системах представлень модальностях, усіх людей можна умовно підрозділити на три групи:

- Візуалістів (що сприймають інформацію переважно візуальними образами);





- Аудіолістів (що сприймають інформацію переважно почутими словами);

- Кінестетиків (що сприймають інформацію переважно м'язовими відчуттями).

Таким чином, впливаючи одночасно на усіх три модальності, стає можливим значно підвищити практичну ефективність психологічних установок, що проводяться.

Виходячи із сказаного, нами рекомендувалося писати установки, одночасно промовляючи їх вголос.

Також, як відомо, в ході ряду експериментальних досліджень було встановлено, що червоний і помаранчевий кольори викликають у людини несвідомі асоціації з агресією. В даному випадку при виконанні вище описаних дій агресія виходить від самого спортсмена, і, завдяки закладеному в словесній формулі смислового змісту, стає можливим контролювати прояви і міру агресії, задаючи програму в необхідному спортсменові напрямі і адекватних стосовно діяльності в спортивних видах єдиноборств пропорціях.

Специфіка діяльності в спортивних видах єдиноборств полягає в тому, щоб в ході спортивної боротьби найбільш переконливо довести свою перевагу шляхом цілеспрямованого застосування дозволених правилами технічних дій фізичної дії на супротивника, яка залежно від конкретного виду єдиноборства може виражатися у виді: ударів, кидків, больових і задушливих прийомів. Зважаючи на вищевикладене можна зробити цілком очевидні висновки про те, що ризик отримання травм, у тому числі і важких, більшою мірою присутній саме в спортивних видах єдиноборств.

Дослідження проводилося на базі спортивних клубів Всеукраїнської всестилевої федерації бойових мистецтв (м. Ізмаїл). Обстежувалися спортсмени-єдиноборці чоловічої статі (40 осіб) у віці з 18 до 24 років, середній вік





обстежуваних – $19,49 \pm 0,79$ років. Для вирішення поставлених завдань застосовувалося порівняння двох груп: спортсмени контрольної групи (20 осіб) займалися за стандартними програмами занять; спортсменам експериментальної групи (20 осіб) додатково впроваджувалася спеціально розроблена методика «Програма психологічної підготовки спортсменів з повноконтактного карате». Заняття проводилися у обох груп 3 рази на тиждень протягом 1,5 години.

В ході проведеного дослідження нами використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз літератури; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, в ході якого нами використовувався наступний психодіагностичний інструментарій.

Таким чином ми можемо констатувати наступне: високий рівень стресогенності притаманний тренувально-підготовчої та змагальні спортивної діяльності у традиційних та східних видах єдиноборств може сприяти як погіршенню результативності спортивних досягнень, так і мати негативний вплив на стан фізичного здоров'я спортсменів.

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТРАДИЦІЙНИМИ ТА СХІДНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Ефективність фізичних тренувань єдиноборців з застосуванням програми психолого-педагогічного супроводу було перевірено за допомогою тестуючих методик: Двох найпоширеніших тестів Купера оцінки силової фізичної витривалості за Купером 12 хвилин бігу, та 4 комплексу повторів силових вправ; оцінки психічної надійності





спортсмена В. Є. Мільмана; дослідження оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою САН В. А. Доскіна визначення самооцінки вольових якостей спортсменів.

Зіставлення отриманих значень за показником змагальної емоційної стійкості відповідно тесту Мільмана (діапазон значень від -8 до +4,5 балів до, та після формуючого експерименту (відповідно – 2,98 і 3, 35). Зіставлення набутих значень за показником «Змагальна емоційна стійкість» до експерименту та після експерименту показало його збільшення на 18,47 % у представників вільної боротьби. У представників карате збільшилося на 14,02%. Таким чином, ми можемо констатувати, що змагальна емоційна стійкість, на початку експерименту була на середньому рівні, як у обстежених каратистів так і у спортсменів, що займаються вільною боротьбою, наприкінці дослідження ми можемо констатувати, що у всіх обстежених рівень за цим показником підвищився.

Тест оцінки силової фізичної витривалості за Купером

Тест Купера на силову витривалість, який включає 4 повтори наступного комплексу вправ:

- 10 віджимань і залишаємось в упорі лежачи;
- 10 підносів ніг до рук (схоже на вправу «жаба»).
- 10 складання на прес (підняття ноги і тулуба одночасно)
- 10 підстрибувань зі зміною ніг, торкаючись коліном землі;

Оцінка силової витривалості за Купером

Погано Середньо Добре Відмінно

> 5 хвилин 4-5 хвилин 3-4 хвилини < 3 хвилини

Сам Купер рекомендував використовувати цей тест для підготовлених спортсменів





Таблиця 1

**Співвідношення показників тестування
спортсменів на початковій стадії педагогічного
експерименту в експериментальній групі та на его
завершальній стадії**

Тест оцінки силової витривалості за Купером
4 комплекса повторів силових вправ
до і після проведення педагогічного експерименту
у хвилинах

Вид єдиноборств	Вік від 18 до 20 До	Вік від 18 до 20 Після	Вік від 20 до 22 До	Вік від 20 до 22 Після	Покращення Результату %
Вільна боротьба	3,9	3,0	3,7	3,1	30 - 19
Карате	4,7	3,3	4,3	3,2	42 - 34

Відповідно до цифрових показників теста можна константувати, що смлова витривалість полипшелося в середьому на тритину –на 19 -42 %

Тест Купера 12 хвилин бігу

За допомогою 12-хвилинного бігового тесту Купера оцінюється стан фізичної підготовленості організму на основі відстані (в метрах), яку людина здатна подолати бігом (або кроком) за 12 хвилин. Передбачається, що протягом усього тесту людина виконує біг. Цей тест Купера характеризує фізичну підготовленість та витривалість спортсмена. Нами було проведене тестування спортсменів на початковій стадії педагогічного експерименту та на его завершальній стадії. Отриманні данні по експериментальні групі наведенні у таблиці 1





Таблиця 2

**Співвідношення показників тестування
спортсменів на початковій стадії педагогічного
експерименту в експериментальній групі та на його
завершальній стадії**

Тест Купера спортсмени

12 хвилинного бігу

до і після проведення педагогічного експерименту

у метрах

Вид єдиноборств	Вік від 18до20 До	Вік від 18до20 Після	Вік від 20до22 До	Вік від 20до22 Після	Покращення Результату %
Вільна боротьба	1850	2710	1940	2830	46 - 46.5
Карате	1870	2700	1930	2850	44 - 48

Відповідно до цифрових показників теста можна константувати, що силова фізична витривалість покращала до полутора раз – на 46-48 %

В контрольній групі, за показниками тестів Купера 4 повторів силових вправ, покращення результатів відбулось не значно, всього на 12 % . Тест Купера на силову фізичну витривалість, 12 хвилин бігу, згідно показників покращевся на 9 %, що в порівнянні з експериментальною групою, не значно.

**Порівняльна характеристика показників психічної
надійності єдиноборців**

Приведенні дані, представлені на рис. 3, дають наочне уявлення про стан психічної надійності у представників вільної боротьби та карате. Так, згідно одержаних результатів, у спортсменів з вільної боротьби та карате





маємо наступне 1) стабільність і завадостійкість 19,14 та 8,55 ($p \leq 0,05$); 2) змагальна емоційна стійкість відповідно 18,47 та 14,02 3) саморегуляція, мотиваційно-енергетичний потенціал 14,67 та 12,09 4) емоційні реакції 15,75 та 12,05.

Таблиця 3

Порівняльна характеристика показників психічної надійності єдиноборців в експериментальній групі, до і після проведення педагогічного експерименту.

Показники значинь до і після в балах у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту	Результати за видами єдиноборств (в балах)					
	вільна боротьба			карате		
	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %
Змагальна емоційна стійкість	- 0,89	2,29	3,18 ----- 18,47	- 1,87	0,36	2,23 ----- 14,02
Саморегуляція	1,6	3,72	2,12 ----- 14,67	- 0,05	1,97	2,02 ----- 12,09
Мотиваційно-енергетичний компонент	0,53	3,81	3,28 ===== 16,21	0,76	2,53	1,77 ----- 9,75
Стабільність і завадостійкість	- 0,15	1,73	1,88 ----- 19,14	- 0,23	0,84	1,07 ----- 8,55
Емоційні реакції	1,54	2,83	1,29 ----- 15,75	1,38	2,47	1,09 ----- 12,05

Порівняльна діаграма показників психічної надійності спортсменів з вільної боротьби та карате за тестом Мільмана, після проведення педагогічного експерименту у % співвідношенні.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21															
20															
19		+++									---				
18		+++									+++				
17		+++						---			+++				
16		+++						+++			+++			---	
15		+++			---			+++			+++			+++	
14		+++	+++		+++			+++			+++			+++	
13		+++	+++		+++	---		+++			+++			+++	---
12		+++	+++		+++			+++			+++			+++	+++
11		+++	+++		+++			+++			+++			+++	+++
10		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++			+++	+++
9		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
8		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
7		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
6		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
5		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
4		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
3		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
2		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
1		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++		+++	+++
		ЗЕС	ЗЕС		С	С		МЕК	МЕК		СЗ	СЗ		ЕР	ЕР
		ВБ	К		ВБ	К		ВБ	К		ВБ	К		ВБ	К

Розшифрування умовних скорочень:

- Вільна боротьба - ВБ;
- Карате – К;
- Змагальна емоційна стійкість - ЗЕС;
- Саморегуляція - С;



Таблиця 4

**Порівняльна характеристика показників психічної
надійності єдиноборців у контрольній групі**

Показники значень до і після в балах у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту	Результати за видами єдиноборств (в балах)					
	вільна боротьба			карате		
	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %
Змагальна емоційна стійкість	-0,82	1,09	1,91 ----- 8,37	-1,37	0,26	1,63 ----- 7,02
Саморегуляція	1,7	2,02	0,32 ----- 4,97	1,05	1,87	0,82 ----- 3,09
Мотиваційно- енергетичний компонент	0,83	1,85	1,02 ----- 4,22	0,78	1,23	0,45 ----- 3,75
Стабільність і завадостійкість	-0,14	0,33	0,47 ----- 6,14	-0,13	0,74	0,87 ----- 4,57
Емоційні реакції	1,44	1,73	0,29 ----- 2,94	1,14	1,38	0,24 ----- -2,15

Згідно з показниками таблиці видно що параметри в контрольній групі суттєво не змінились.

Також нами було проведено дослідження за тестом САН.

За тестом САН відмічене збільшення показника активності на 14,8% у спортсменів з вільної боротьби, на 16,8 у спортсменів з карате свідчить про позитивний вплив формуючих дій, що полягає в інтенсифікації тих процесів, які входять в зміст фізичної, тактичної, психологічної підготовки.

Зміст поняття самопочуття як сукупності суб'єктивних відчуттів визначається його головною ознакою – фізіологічна і психологічна комфортність. Таблиця 2 вказує на



збільшення цього показника на 11,4 у спортсменів з вільної боротьби і на 11,2 у спортсменів з карате.

До ознак поняття настрій відносяться: а) процесуальність; б) стійкість, тривалість в часі; в) невисока інтенсивність; г) вираження відношення людини до життєвої ситуації; д) емоційний відгук на дії. Згідно з даними таблиці 4, цей показник збільшився на 13,2 у відповідях обстежених, які займалися вільною боротьбою, на 14,0 – у каратистів.

Зміни у психоемоційному стані єдиноборців

Таблиця 5

Змін у показниках самопочуття, активності і настрою обстежених єдиноборців у контрольній групі

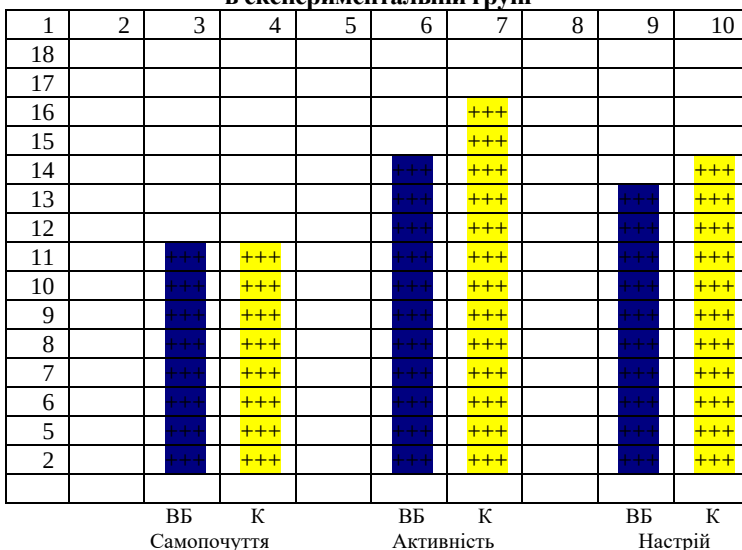
Цифрові показники досліджуваних значінь до і після в балах, у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту САН	За видами традиційних та східних єдиноборств (у балах)					
	вільна боротьба			Повно контактне карате		
	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %
Самопочуття	4,89	5,37	0,48 ----- 6,3	4,90	5,11	0,21 ----- 4,2
Активність	4,92	5,19	0,27 ----- 5,7	5,08	5,20	0,12 ----- 2,6
Настрій	5,20	5,48	0,28 ----- 5,2	4,87	5,29	0,42 ----- 7,0

Згідно з показниками таблиці видно що параметри в контрольні групі суттєво не змінились.

Змін у показниках самопочуття, активності і настрою обстежених єдиноборців в експериментальній групі

Цифрові показники досліджуваних значінь до і після в балах, у діапазоні меж відповідних критеріїв тесту САН	За видами традиційних та східних єдиноборств (у балах)					
	вільна боротьба			Повно контактне карате		
	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %	До бали	Після бали	Позитивна динаміка у балах поліпшення у відсотковому співвідношенні %
Самопочуття	4,90	5,59	0,69 ----- 11,4	4,88	5,58	0,70 ----- 11,2
Активність	4,52	5,49	0,97 ----- 14,8	4,38	5,60	1,22 ----- 16,1
Настрій	4,60	5,67	1,07 ----- 13,2	4,59	5,69	1,10 ----- 14,0

Діаграма Порівняльна діаграма показників самопочуття, активності і настрою між спортсменами вільної боротьби і спортсменами каратистами в експериментальній групі





За результатами дослідження з'ясовано, що відповідно до цифрових показників тестів Купера можна константувати, що силова фізична витривалість покращала до полутора раз – на 46-48 %

Значне поліпшення психічної надійності у спортсменів за показниками тестів Мільмана: стабільність-завадостійкість; змагальна емоційна стійкість; саморегуляція; мотиваційно-енергетичний потенціал; емоційні реакції.

За показниками теста САН значне поліпшення: самопочуття, активності та настрою.

На підставі аналізу отриманих результатів, можемо констатувати позитивний вплив пропонованої нами багаторівневої комплексної програми психолого-педагогічного впливу, спрямованого на фізичну підготовку спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств. Програма покращила тренувальну підготовку та змагальну діяльність єдиноборців.

Висновки.

1. Проведений нами аналіз історичних аспектів розвитку традиційних та східних видів єдиноборств свідчить про те, що спортивні види єдиноборств, як окремий специфічний вид спортивної діяльності пройшли тривалий час становлення та зазнала значних змін у ході свого еволюційного перетворення.

2. В емпіричному дослідженні встановлено практичну ефективність багаторівневої системи психолого-педагогічного супроводу фізичної підготовки єдиноборців на їх психоемоційний стан.

3. За результатами дослідження з'ясовано поліпшення психічної надійності у спортсменів за показниками: стабільність-завадостійкість; змагальна емоційна стійкість; саморегуляція; мотиваційно-енергетичний потенціал; емоційні реакції.





4. На підставі аналізу і зіставлення психодіагностичних методик до і після проведення запропонованої комплексної програми психологічного супроводу спортивної діяльності в різних видах єдиноборств, а також спостереження за зростанням рівня спортивної майстерності, ми можемо констатувати її позитивний вплив як на стан психічного і фізичного здоров'я спортсменів, так і на ефективність їх тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в цілому, на підставі чого ми можемо рекомендувати впровадження даної системи в роботу спортивних груп і секцій, що культивують різні види єдиноборств.

5. На підставі аналізу отриманих результатів, можемо констатувати позитивний вплив запропонованої нами багаторівневої комплексної програми психолого-педагогічного впливу, спрямованого на фізичну підготовку спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств. Програма покращила тренувальну підготовку та змагальну діяльність єдиноборців.

Список використаних джерел:

1. Александрова О. О. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: зб. наук. праць «ΛΟΓΟΣ» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 1 листопада, Харків, Україна: Європейська наукова платформа, 2019. 103с.

2. Алексеев А. Ф., Ананченко К. В., Бойченко Н. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою). ХДАФК, Харків, 2019.

3. Анисимов М. П. Структура техники смешанного боевого единоборства. Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 10(116), Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья 2022. с. 10-13.





4. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України: дис. канд. Наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2022. 164 с.

5. Аслаханов, С.А. Педагогічна концепція розвитку системи фізичного виховання етнофоров на основі базових цінностей етнопедагогіки: автореф. дис д-ра пед. наук / С.-А. М. Аслаханов. - Київ, 2021. - 54 с.

6. Ахметов Р. Ф., Кутек, Т. Б. «Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів». Вісник ЧДПУ. 86, Чернігів, ЧДПУ, 2019. с.15-18.

7. Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 1, Миколаїв, Чорноморський державний університет ім. П. Могили, 2018. С.10-12.

8. Бойченко Н. В. «Оптимизация процесса обучения технике спортсменов в киокушинкай каратэ». Единоборства, 1(7), Харків, Харківська державна академія фізичної культури, 2018. с.13-21

9. Бойченко Н. В., Станкевич Б. В, Дрозд М. С. Контроль за станом підготовленості борця. Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сборник статей X международной научной конференции (7-8 февраля 2014 г.) Том 1. Единоборства. Белгород -Харьков-Красноярск-2014. С. Т4-17.

10. Борисенко В.А. Формування системи підготовки спеціалістів ТКДРМ. Військова освіта. Х.: Основа, 2020. 162 с

11. Бородин Ю.А., Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 95-104.





12. Бородин Ю.А., Пичугин М.Ф., Боринський І.О., Романчук В.М., Романчук С.В. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних сил України: навч.- метод. посіб. К.: Тип. ГШ ЗС України, 2017. 168 с. 43.

13. Бородин Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю: [монографія]. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. 417 с

14. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2017. 224 с.

15. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання 48с. різних груп населення. Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2012. 20 с

16. Ваганова В. А. Классификация техники атакующих действий смешанного боевого единоборства (ММА) Теория и практика физической культуры. № 3, Чайковский, Чайковский государственный институт физической культуры, 2016. С. 49-51

17. Військові статuti Збройних Сил України. К.: Варта, 2020. 507с.

18. Гаврилов, Е. А. Використання тренажерного пристрою при навчанні та вдосконаленні ударів в російській личаки / Е. А. Гаврилов, О. В. Юречко // Теоретичні та практичні проблеми фізичної культури і спорту: матеріали Всерос. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю / відп. ред. О. В. Юречко. - Благовещенськ, 2011. - С. 364-367.

19. Галимский В. А. «Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе формирующего эксперимента». Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, №11, Кировоград, Кировоградская летная академия Национального авиационного университета, 2022. с. 23-26.





20. Германов, Г. Н. Методологія конструювання рухових завдань в спортивно-педагогічному процесі: автореф. дис д-ра пед. наук Волгоград, 2033. 56 с.

21. Грищенко Д. С. Забезпечення готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за призначенням в мирний час і особливий період. Сучасні тенденції та перспективи розвитку збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: міжнар. наук.-практ. конф., 2017 р.: тези доп. К, 2018.С. 19-21.

22. Гузар В. М., Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139, т. 1. С. 45-48.

23. Гусак О.Д., Романчук С.В. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. № 4. С. 61–65.

24. Дубеницкий В. В. Многолетний опыт высококвалифицированных борцов самбистов как мотивация перехода в боевые искусства по смешанным единоборствам (ММА) Проблемы педагогики. № 5 (28), Воронеж, Воронежский государственный институт физической культуры, 2018. С. 52-54

25. Інкарук О. А. Іноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). К.: НУФВСУ, 2019. 285 с.

26. Інструкція про вимоги та порядок виконання військовослужбовцями Національної гвардії України військово-спортивного комплексу (Наказ). №36. (2018).





27. Кернас А. В. Психологічна корекція передстартових емоційних станів спортсменів- єдиноборців в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. 2020. 20 с.

28. Кисленко Д. П. Удосконалення техніки рукопашного бою слухачів інституту УДО України із застосуванням інформаційних технологій. Матеріали IV Всеукр. конф. «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті», Київ, НУФВСУ, 2020 р. С 119-121.

29. Колот А. Удосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетиці. Теорія і методика фізичного виховання і спорту № 3, Київ, Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. С. 12-20.

30. Коноплев В. В. Методические аспекты подготовки спортсмена к профессиональному поединку ММА. Мир педагогики и психологии. № 1 (30). 2018. С. 21-24.

31. Корольков, А. Н. Ігрові методи навчання в гольфі на етапі попередньої підготовки / А. І. Корольков, В. Г. Нікітушкін, Г. І. Германов // Спортивні ігри у фізичному вихованні, рекреації та спорті: матеріали IX міжнарод. наук.-практ. конф. / Під заг. ред. А. В. Батьківщина. - Київ, 2019. - С. 75-78.

32. Костарев, А. 10. Навчання національним ігор як засіб духовного вдосконалення: монографія / А. Ю. Костарев. - Уфа, 2022. - 137 с.

33. Костарев, А. Ю. Теоретичні аспекти педагогічного проектування річного циклу тренування висококваліфікованих спортсменів / А. Ю. Костарев // Вчені записки університету. - 2018. - № 10 (68). - С. 49-54.





34. Куролентко, С. Г. Народні ігри як засіб залучення дошкільнят до національних традицій і моральних цінностей російського народу / С. Г. Куролентко, О. С. Істоміна // Актуальні питання освіти і науки: зб. науч. праць за матеріалами між народ, науч.- практ. конф. : в 11 ч. - Тамбов: Консалтингова компанія Юком, 2014. - С. 85-86.

35. Мельник Л.П. Психологія в управлінні: Навчальний посібник. – Київ: Основа, 2019. – 304 с.

36. Можаяв, Е. Л. Ігрова діяльність як парадигмальний компонент професійної підготовки вчителя фізичної культури: автореф. дис канд. пед. наук / Е. Л. Можаяв. - Київ, 2021. - 23 с.

37. Мордвинцев Д. Н. Содержательно-количественные характеристики соревновательной деятельности спортсменов – участников крупнейших соревнований по смешанным видам единоборств (ММА) Вестник спортивной жизни. №36 (2019). С. 41-42.

38. Петров І.І. Витривалість та методика її розвитку у військовослужбовців: навч. -методич. посіб. К.: НАОУ, 2019. 135 с.

39. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Харків, Харківська державна академія фізичної культури, 20120 р. 20 с.

40. Ровный А. С., Галимский В. А.,Бойченко Н. В. Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография. Харьков, ХНАДУ, 2019. 247с.

41. Руснак, І. С., Шевченко В. Л. Методологічні засади створення інтегрованої навчально-тренувальної системи оперативної та бойової підготовки військ. Наука і оборона, (2), 2018. С. 29-35





42. Саєнко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту, Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. 432 с.

43. Строшкова Н. Т., Строшков В. П., Сыропятов А. С. «Иновационные методы и средства контроля общей физической подготовки человека», Київ, 2019. 71с.

44. Трощенко О. Н., Шлемова М. В., Чернышева И. В. «Использование информационных технологий при проведении спортивных мероприятий». Успехи современного естествознания, 10. Волжский, Волжский политехнический институт ВПО «Волгоградский государственный технический университет», 2020. с. 191-192.

45. Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. «Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю». Единоборства, 3 (9), Харків, Харківська державна академія фізичної культури, 2018. С. 77-85.

46. Шалар О. Г., Дніщенко М. В., Хоменко В. В. Психологічний відбір у карате. Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Випуск 17. МНУ, 2019. С. 43-46.

47. Шалар О. П., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. (2018). Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. Единоборства №3 (9) Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2018. С. 77-85.

48. Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А., Савченко-Марущак М. С. (2018). Психологія тактичного двобою юних каратистів. Единоборства № 2 (8). Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2018. С. 104-115.





49. Шалар О. Г., Хоменко В. В., Дніщенко М. В. Емоційно-вольова та психомоторна сфера юних каратистів. Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини. Випуск 18, МНУ, 2018. С. 81-85.

50. Шандригось В. І. Використання інформаційних технологій в теорії і практиці спортивних єдиноборств. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 2, Харків, ХДАФК, 2018. С.137-141.

51. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Дистанційне навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, Харків, ХДАФК, 2019. С. 125-128.

