

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

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

Випуск 8 (168) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – с. 195

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

Редакційна рада:

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

Редакційна колегія серії:

- Тимошенко О.В.** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**
- Дьоміна Ж.Г.** кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова;
Заступник головного редактора.
- Андрєєва О.В.** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)
- Ареф'єв В. Г.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
- Грибан Г.П.** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)
- Приймаков О.О.** доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
- Пронтенко В.В.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
- Пронтенко К.В.** доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)
- Сущенко Л.П.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивного реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
- Терент'єва Н. О.** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
- Томенко О.А** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)
- Ейдер Ежи** доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)
- Масол В.В.** викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

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

Issue 8 (168) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

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

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

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 8 (168) 23. – s.195

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

Editorial Board:

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

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Terentieva N.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Drahomanov University, 2023

© Editorial board, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (168) 2023

1	Андрєєва О. В., Максименко А. О., Хрипко І. В., Пасічник Л. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАСИ ТІЛА З ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ.....	9
2.	Анісімов Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	13
3.	Бачинська Н. В., Журавель О. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНИЙ АКРОБАТИЦІ.....	16
4.	Волков М. С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ.....	20
5	Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО.....	29
6	Гнатченко А.Д., Дембіцька О.О., Бистра І.І. ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ.....	32
7.	Горбенко О. В., Лисенко А. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ.....	36
8	Данько Г.В., Лаврентьєв О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	39
9.	Дишко О.Л., Бєлікова Н.О., Денисенко Н.Г. ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	45
10	Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрьоменко Е. А., Завістовський О. Д. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВА ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС». ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ.....	50
11.	Дулібський А.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СЕЛЕКЦІЇ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ З ФУТБОЛУ.....	56
12.	Жерновникова Я. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИРІШЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ.....	62
13.	Замрозевич-Шадріна С. Р., Хацаюк О. О., Сіренко Р. Р., Гончар Н. П., Нестеров О. С. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ.....	65
14	Заневський І. П., Грибовський Р. В., Пітин М. П., Пазичук О. О. НАДІЙНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОЦІНЮВАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ	73
15	Куришко Є.О., Корчагін М.В., Откидач В. С., Гарбузов О. А. АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВСТУПНИКІВ ДО ВВНЗ.....	77
16	Любчик Р. І., Панчук А. П., Гром Т. В., Панчук І. В., Волков М. С., Рибак Л. О. ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	82
17	Любчик Р. І., Хацаюк О. В., Гарбуз С. В., Бутенко А. Є., Каплук Д. Д., Литвиненко А. І. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	88
18	Микитчик О.С., Борисов Є.В. ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ.....	95
19	Мірошніченко В. М., Паришура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю., Головікіна В. В. МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	98
20	Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ.....	103
21	Одерев А. М., Бабич М. О., Дунець-Лесько А. В., Шлямар І. Л., Панькевич Я. А., Небожук О.Р., Губа А.В. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	109
22	Одерев А. М., Романчук С. В., Ольховий О. М., Пилипчук В. В., Романів І. В., Тимочко О. І., Поцілуйко П. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ.....	113
23	Петрачков О. В., Жембровський С. М. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ.....	119
24	Петронюк А. В. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ.....	123
25	Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	127
26	Прокопенко А. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	131

27	Рачок М. М., Калугін І. Г., Ельцов Д. С. СУЧАСНИЙ ДОСВІД, ЗМІСТ ТА СПЕЦИФІКА МОНІТОРИНГУ НАВАНТАЖЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ.....	135
28	Рачок М. М., Калугін І. Г., Ельцов Д. С. СТРАТЕГІЯ ОНОВЛЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	139
29	Решетняк А. О., Домчук А. А. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО - ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	143
30	Рихаль В., Пітин М., Окопний А., Котельник А., Мисишин П. Ворончак М., Амізян А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ ВІКОМ 11-13 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ ІЗ ПІДВИЩЕНИМИ ВИМОГАМИ ДО КООРДИНАЦІЇ РУХІВ І ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ.....	148
31	Улан А. М., Кос Р.С., Бугера Д.О. ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ГЕНЕТИЧНОЇ СХИЛЬНОСТІ.....	153
32	Футорний С.М., Шахліна Л.Г., Маслова О.В., Коломієць Т.В., Гопей А.М., Яковенко Т.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ЗАСОБІВ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	157
33	Хацаюк О. В., Коломоєць О. Д., Гогоць В. Д., Кузьменко В. Л., Олексієнко С. В., Кислиця С. М. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ) В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	163
34	Цуй Венъпен, Безмилов М.М. ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ	170
35	Чепелюк А. В., Мальона С. Б., Проць Т. А. ОСВІТНІ ТРЕНДИ 2023 РОКУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ОСВІТНІХ КАДРІВ.....	175
36	Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ.....	179
37	Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О. ДОСВІД КРАЇН СВІТУ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	185
38	Ярошовець О.І., Сушко Р.О. ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	188

CONTENTS 8 (168) 2023

1.	<i>Andrieieva O. V., Maksymenko A. O., Khrypko I. V., Pasichniak L. V.</i> RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT AND INDICATORS OF PHYSICAL AND EMOTIONAL STATUS IN 12-13-YEAR-OLD GIRLS.....	9
2.	<i>Anisimov D.</i> USE OF SITUATIONAL OBSTACLE COURSE IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS.....	13
3.	<i>Bachynska N. V., Zhuravel O. A.</i> CHARACTERISTICS OF TRAINING LOADS AND THEIR DYNAMICS AT VARIOUS STAGES OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT IN FEMALE AND MALE PAIR ACROBATICS.....	16
4.	<i>Volkov M.S</i> INCREASING THE EFFICIENCY OF TASKS ASSIGNED BY REPRESENTATIVES OF INSTITUTIONS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE USING KINESIOLOGICAL TAPING.....	20
5.	<i>Havryshko S., Gvozdetska S., Prykhodko I.</i> THE MODERN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	29
6.	<i>Hnatchenko A., Dembitska O., Bystra I.</i> , DIGITALIZATION OF FITNESS AND SPORTS.....	32
7.	<i>Horbenko O. V., Lysenko A. O.</i> FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR JUDGING COMPETITIONS IN DANCE AND DANCE SPORT.....	36
8.	<i>Danko G. V., Lavrentiev O. M., Danko T. G., Krupenya S. V., Zhyvollovych S. A.</i> PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLING ATHLETES.....	39
9.	<i>Dyshko O. L., Bielicova N. O., Denysenko N. G.</i> LEGISLATIVE AND ORGANIZATIONAL PROVISION OF CONTINUITY OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	45
10.	<i>Dikhtiarenko Z., Dovhan N., Otravenko O., Yeromenko E., Zavistovskyi O.</i> INNOVATIVE APPROACHES OF FUTURE MARTIAL ARTS COACHES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO THE MODEL CURRICULUM PHYSICAL EDUCATION. GRADE 5-6. VARIABLE MODULE COMBAT HORTING IN MARTIAL LAW CONDITIONS FOR THE FORMATION OF AN ACTIVE LIFE POSITION.....	50
11.	<i>Dulibskyy A. V.</i> FEATURES OF THE ORGANIZATION SPORT SELECTION TO THE CLUB AND NATIONAL FOOTBALL TEAMS OF FRANCE.....	56
12.	<i>Zhernovnikova Ya.</i> TRAINING FUTURE PSYCHOLOGISTS TO SOLVE RESEARCH TASKS USING REGRESSION ANALYSIS.....	62
13.	<i>Zamrozeych-Shadrina S. R., Khatsaiuk O. O., Sirenko R. R., Honchar N. P., Nesterov O, S.</i> FORMATION OF PARENTS' READINESS TO ORGANIZE ACTIVITIES FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS IN TODAY'S REALITIES.....	65
14.	<i>Zanevskyy I. P., Hrybovskyy R. V., Pityn M. P., Pazychuk O. O.</i> RELIABILITY OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS IN ASSESSING THE TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF HIGHLY QUALIFIED SHOOTERS.....	73
15.	<i>Kurishko Ye. O., Korchagin M. V., Otkydach V. S., Harbuzov O. A.</i> ANALYSIS OF THE ADAPTATION POTENTIAL OF ENTRANTS TO HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	77
16.	<i>Liubchich R. I., Panchuk A. P., Grom T. V., Panchuk I. V., Volkov M. S., Rybak L. O.</i> PROGRAM OF INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS (WOMEN) OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH AN EMPHASIS ON THE USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES.....	82
17.	<i>Liubchich R., Khatsaiuk O., Garbuz S., Butenko A., Kapliuk D., Lytvynenko A.</i> MODERN TRAINING COMPLEXES OF PHYSICAL AND SPECIAL EXERCISES AIMED AT SOLVING THE TASKS OF PROFESSIONAL ORIENTATION OF FUTURE OFFICERS.....	88
18.	<i>Mykytchuk O., Borysov E.</i> TO THE QUESTION REGARDING THE USE OF MEANS THAT SUPPORT INITIAL SWIMMING TRAINING.....	95
19.	<i>Miroshnichenko V., Parishkura (Kozeluk) Yu., Brezdeniuk O., Redko S., Holovkina V.</i> A MODEL OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES BY FITNESS WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	98
20.	<i>Molochko A. S.</i> PECULIARITIES AND STAGES OF DEVELOPMENT OF SPORTSMANSHIP OF QUALIFIED ATHLETES IN THE SYSTEM OF LONG-TERM PERFORMANCES IN PROFESSIONAL BOXING.....	103
21.	<i>Oderov Artur, Babysh Maksim, Nebozhuk Oleh, Pylypchak Vasyl, Pankevych Yaroslav, Guba Anatolii, Shljamar Ihor, Tymochko Oleksandr, Dunets-Lesko Antonina, Mandiuk Andrii.</i> FUNDAMENTALS OF FORMATION OF MILITARY APPLIED SKILLS OF MILITARY OFFICERS THROUGH SPORTS ORIENTATION.....	109
22.	<i>Oderov Artur, Romanchuk Serhii, Olkhovyi Oleh, Pylypchak Vasyl, Romaniv Ihor, Tymochko Oleksandr, Potsiluiko Pavlo.</i> INVESTIGATION OF THE PECULIARITIES OF THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY SERVANTS WHO HAD INJURIES.....	113
23.	<i>Petrachkov Oleksandr, Serhii Zhembrovskiy.</i> FEATURES OF MILITARY FITNESS PLANNING IN THE LITHUANIAN ARMED FORCES.....	119
24.	<i>Petroniuk A. V.</i> SYSTEMATIZATION OF ELEMENTS IN SINGLE AND PAIR FIGURE SKATING AS A COMPONENT OF SPORT.....	123
25.	<i>Petruk I., Snizhko J.</i> PSYCHOPHYSICAL ASPECTS OF RETURNING TO ACTIVE SPORTS ACTIVITIES.....	127
26.	<i>Prokopenko A O.</i> FEATURES OF THE MANIFESTATION OF CORRELATION RELATIONSHIPS BETWEEN THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN PLAYING TENNIS FOR THE PURPOSE OF HEALTH.....	131

27.	<i>Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D.</i> MODERN EXPERIENCE, CONTENT AND SPECIFICS OF MONITORING THE WORKLOAD OF HIGH-CLASS BASKETBALL PLAYERS.....	135
28.	<i>Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D.</i> STRATEGY FOR UPDATE OF THEORY AND PRACTICE OF BASKETBALL TEACHING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION.....	139
29	<i>Reshetnyak A. O., Domchuk A. A.</i> EXPERIMENTAL INTRODUCTION OF SPECIALLY - PREPARATORY EXERCISES IN THE TRAINING OF YOUNG POWERLIFTERS 16-17 YEARS OLD IN THE PREPARATORY PERIOD.....	143
30	<i>Rykhal Volodymyr, Pityn Maryan, Okopnyy Andriy, Kotelnyk Andriy, Mysyshyn Petro, Voronchak Mykola, Amizyan Andriy.</i> IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL CONDITIONING OF BOXERS AGED 11-13 YEARS USING MEANS WITH INCREASED REQUIREMENTS FOR COORDINATION OF MOVEMENTS AND VESTIBULAR STABILITY.....	148
31	<i>Ulan Alina, Kos Ruslan, Buhera Dmytro.</i> CHARACTERISTIC FEATURES OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS COMPETITIVE ACTIVITY, TAKING INTO ACCOUNT THEIR GENETIC PREDISPOSITION.....	153
32	<i>Futoryni S., Shakhlina L., Maslova O., Kolomoiets T., Hopei A., Yakovenko T.</i> SUBSTANTIATION OF PREVENTIVE MEANS OF DESYNCHRONIZATION IN THE PRACTICE OF TRAINING ATHLETES IN GAME SPORTS.....	157
33	<i>Khatsaiuk O., Kolomoiets O., Hohots V., Kuzmenko V., Oleksienko S., Kyslytsia S.</i> TACTICAL PREPAREDNESS OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO USE MEASURES OF PHYSICAL INFLUENCE (FORCE) IN EXTREME CONDITIONS OF SERVICE AND COMBAT ACTIVITY.....	163
34	<i>Cui Wenpeng, Bezmylov Mykola.</i> FEATURES OF MODELING COMPETITIVE ACTIVITY IN 3X3 BASKETBALL.....	170
35	<i>Chepeliuk A., Malona S., Prots T.</i> EDUCATIONAL TRENDS OF 2023 IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING AND EDUCATION OF TEACHING STAFF.....	175
36	<i>Shesterova L. E., Adzhametova L. I.</i> STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED SPRINTERS WITH VISUAL IMPAIRMENTS.....	179
37	<i>Shuba L.V., Shuba V.V., Shuba V. O.</i> USEING PHYSICAL GAMES FOR PRIMARY SCHOOL AGE EXPERIENCE HARMONIOUS DEVELOPMENT, FROM COUNTRIES ACROSS THE WORLD.....	185
38	<i>Yaroshovets O., Sushko R.</i> THE INFLUENCE OF INNOVATIVE SPORTS ON THE SCHOOLCHILDREN'S MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	188

10. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.

References

1. Keba M.Ie. Suchasna systema otsiniuvannia zmahani z balnykh tantsiv (tantsiuvalnyi sport) // zb. nauk. statei «Molodyi vchenyi». Kyiv, 2017, №12 (52). – S.168-170
2. Kostiukevych V.M. Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 2007. 273 s.
3. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportywni tantsi (ievropeiska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
4. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportywni tantsi (latynoamerykanska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2021. 442s.
5. Osadtsiv T.P. Istoriia rozvytku sportyvnykh tantsiv. Zb. nauk. statei LDIFK. Lviv, 1999r. S.45-48.
6. Osadtsiv T.P. Kontrol tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh: dys. kand. nauk fiz. vykh. i sportu: 24.00.01. LDUFK, Lviv : 2014. 207 s.
7. Osadtsiv T.P. Sportywni tantsi: [Navch. posibnyk]. Lviv: ZUKTs, 2001. 340 s.
8. Osadtsiv T.P. Systema suddivstva balnykh (sportyvnykh) tantsiv // Lektsiia dlia studentiv III kursu FPO spetsialnosti 024 Khoreohrafiia z dystsypliny «Tim vykladannia balnoho tantsiu». LDUFK. Lviv, 2018. 15 s.
9. «THE SKATING SYSTEM. Working out the marks in ballroom dancing championships» by ARTHUR DAWSON.
10. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).08
УДК 796.81:159923(477)

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Данько Т.Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Живолович С.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

У статті розглядається питання психологічної підготовки спортсменів з вільної боротьби, яка, поряд із технічною, фізичною та тактичною є однією з найважливіших умов вдалого виступу спортсмена на змаганнях. Об'єктом підготовки завжди є особистість спортсмена з властивими їй індивідуальними особливостями та типовими рисами.

Вільна боротьба є потужним засобом у формуванні впевненості, сили волі, вміння контролювати свої емоції, приймати швидкі рішення, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, імунну системи, розвиває координацію, гнучкість, спритність, тощо.

З психологічної точки зору вільна боротьба сприяє набуттю особистістю впевненості у собі, розвитку вимогливості, терпіння, сміливості, ініціативності, уважності та нестандартного мислення. Як бачимо, фізичне та психічне в особистості спортсмена нерозривно пов'язані, причому психічне сприяє розвитку та прояву фізичного, є базою для його формування. Таке діалектичне розуміння взаємозв'язку двох цих процесів націлює тренерів на постійне вдосконалення психологічних функцій та якостей спортсменів єдиноборств.

Ключові слова: психологічна підготовка, єдиноборства, тренувальний процес, змагання, фізичні якості, психічні якості.

Danko Grigory, Lavrentiev Oleksandr, Danko Taras, Krupenya Svitlana, Zhyvollovych Svitlana, «Psychological training of freestyle wrestling athletes». The article examines the psychological preparation of freestyle wrestling athletes, which, along with technical, physiological and tactical training, is one of the most important conditions for the athlete's functional preparation for successful competition. The object of such training is always the athlete's personality with its individual characteristics and typical features.

The article analyzes the importance of psychological preparation of freestyle wrestling athletes for the development of strength, speed of reaction, strength and endurance and, as a result, victory in the match.

Free wrestling is a powerful means of learning self-defense skills and comprehensive development of the most important physical qualities: strength, speed, dexterity, coordination, reaction speed. From a psychological point of view, free wrestling contributes to a person's self-confidence, the development of demandingness, patience, courage, initiative, attentiveness and non-standard thinking. As we can see, the physical and mental aspects of an athlete's personality are inextricably linked, and the mental aspect contributes to the development and manifestation of the physical aspect, and is the basis for its formation. Such a dialectical understanding of the relationship between these two processes aims coaches at the constant improvement of the psychological functions and qualities of martial arts athletes.

Success in sports activities of wrestlers is associated with the timely use of various means and methods of training, while it is important to take into account the peculiarities of education and strengthening the specific mental qualities of an athlete. The impact of pedagogical factors aimed at the formation of personality, taking into account the types of temperament of athletes, can help increase motivation for training.

Sports specialists point to a significant dependence of a person's physical capabilities on the properties of the types of higher nervous activity (temperament), therefore, athletes belonging to different types of temperament should go to high sports results in different ways. The problem of individualization of the training process, taking into account individual peculiar properties, the psyche, also acquires practical significance.

Key words: *psychological preparation, martial arts, training process, competitions, physical qualities, mental qualities*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби та в умовах постійного зростання спортивних результатів особливого значення набуває постійне вдосконалення методики підготовки спортсменів з урахуванням зростаючих вимог змагальної діяльності. Їх успіх пов'язаний із своєчасним використанням різних засобів та методів тренування, при цьому важливим є розвиток психічних якостей спортсмена-борця, що з урахуванням типів темпераменту борця може сприяти підвищенню мотивації до тренувальних занять.

Вільний стиль спортивної боротьби відрізняється від інших видів боротьби своєю видовищністю, високим емоційним напруженням та різномісним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсменів. Змагальна діяльність борців характеризується діями, виконуваними і натомість сильного психічного напруження. Борцю під час поєдинку необхідно сприймати великий обсяг інформації про наміри та дії суперника, тому борці мають винятково тонке сприйняття ситуацій бойової обстановки, точним розрахунком часу та дистанції, вмінням знаходити потрібний момент для проведення технічних дій, оптимальним розподілом м'язових зусиль, оперативним тактичним мисленням, тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна підготовка актуальна для спортсменів усім стадіям тренувального процесу [3].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, на різних етапах багаторічної підготовки, включаючи і психологічний аспект, а саме: планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов); психофізіологічний стан та мотивація борців (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, О.В. Борисова, О.К. Дудник, О.В. Воронцов), танець як форма психологічного розвантаження (О.М. Лаврентьев, Р.В. Головащенко, С.В. Крупеня, В.С. Гулай, Ю.О. Довженко) та багато інших науковців.

Мета дослідження. Трансформувати у тренувальний процес результати дослідження типів темпераменту та методику їх визначення.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити проблему впливу типів темпераменту спортсменів-борців вільного стилю протягом їх тренувальною та змагальної діяльності.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження та власний тренерський досвід.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Таким чином, актуальність нашого дослідження направлено на розвиток психологічних засобів, щодо виховання морально - вольових якостей борця, які направлені на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, направлених на досягнення поставлених цілей (тобто успішна та стабільна) змагальна діяльність спортсмена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зазначений перелік завдань зумовлений постійним підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, складністю комплексних завдань, посиленням психологічного навантаження на всі системи організму спортсмена-борця. Він реалізується на тренуваннях і на змаганнях, коли борцю доводиться долати постійні труднощі. Подолаючи максимальне м'язове зусилля, стомлення у процесі боротьби, борець виявляє вольові зусилля, з урахуванням яких розвиваються вольові якості залежно від труднощі. Особливо це значуще для юніорів, які мають ще повною мірою розвинених морально-психічних якостей, які мають прийомами саморегуляції, настільки необхідними у боротьбі [4, 6, 7].

Основними компонентами психологічної підготовки для успішного оволодіння технічними прийомами спортсменами з вільної боротьби виступають:

- підвищення стресостійкості та розвиток психологічних якостей борця;
- формування раціональної установки на самообілізацію та націленість на результат (перемогу);
- формування навичок входження до «оптимального стану бойової готовності» [1];
- навчання навичкам психорегуляції емоційних станів з метою відновлення працездатності в ході поєдинку;
- корекція ставлення до процесу змагання: відмова від його сприйняття як стресового фактору та розвиток позитивної позиції.

Для ефективного вирішення зазначених завдань важливо навчити спортсменів самостійної актуалізації їх прихованих психологічних резервів, використання цих резервів для оптимізації тренувальної та змагальної діяльності [5]. З цією метою весь процес підготовки поділяється на:

1) загальну психологічну підготовку, яка пов'язана з морально-етичними та соціальними аспектами розвитку спортсмена-борця (громадянська позиція, мотивація на розвиток у спорті, освоєння норм спортивної етики тощо);

2) психологічну підготовку до конкретного змагання в залежності від спортивної кваліфікації, що передбачає створення найвищої психічної готовності до боротьби в умовах цього змагання та високу мотивацію на перемогу. Основним інструментом виступають тренінги, що трансформують негативні установки та підвищують рівень стресостійкості. Тренування проходять в умовах, які максимально наближені до змагальних (спаринги клубні та поза клубні, кваліфікаційні турніри, тощо).

3) психологічну підготовку до багаторічного тренувального процесу, що передбачає високий рівень усвідомлення спортсменом-борцем тривалості, складності, неоднорідності обраного у цьому виді спорту шляху. Характерним є розвиток мотивації, перспективне бачення своїх цілей, командність, адекватне ставлення до спортивного режиму та постійних фізичних та психологічних навантажень, взаємостосунки з тренером, тощо.

Найвищим результатом психологічної підготовки спортсменів у вільній боротьбі є вміння імпровізувати, що багато в чому визначає перемогу у кожному даному випадку. Адже мистецтво виступати на змаганнях – це вміння діяти миттєво, на підсвідомому рівні і в обстановці, що склалася, відкинути прихильність до заздалегідь прорахованих варіантів і вийти віч-на-віч з невідомістю.

Отже, психологічна підготовка у тренувальній діяльності (поряд з технічною, фізичною та тактичною) допомагає спортсмену подолати психологічні бар'єри, вийти на якісно новий рівень спортивної майстерності, розширити межі можливої. Чим краще ця підготовка, тим простіше спортсмену подолати страх перед невідомим, скутість своїм колишнім досвідом і нездатність вільно діяти «тут і тепер», страх відступити від шаблонів і схем, напрацьованих на тренуваннях [2].

Формування психологічної стійкості спортсмена-борця пов'язана з вдалим поєднанням тренувальних занять, виступів на змаганнях та розбір тренером і командою його виступу на конкретних змаганнях і прийняття адекватної поведінки на майбутніх етапах підготовки, а саме:

- метод налаштовувачих вправ, з допомогою рухових процесів призводить спортсмена у потрібний психічний стан;
- метод ідеомоторних вправ, за допомогою уявного відтворення рухових дій дає можливість досягти концентрації уваги на провідних рухах;
- метод психорегулюючого тренування за допомогою спеціальних словесних формулювань, що базується на прийомах аутогенного тренування, адаптованого до специфіки виду боротьби. Даний метод, з одного боку, заспокоює та знімає напругу, з іншого – мобілізує спортсмена на подолання майбутніх труднощів та прояв максимальних фізичних зусиль;
- ігровий метод, що дозволяє прискорити освоєння навичок психічної саморегуляції, механізмів рефлексії, створювати позитивний емоційний настрій у спортсмена, підвищити інтерес до тренувань та мотивацію до самовдосконалення [3, 6].

В цілому, психологічна підготовка спортсменів у вільній боротьбі є одним із значних напрямів формування цілісної структури їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Вона також дозволяє тренерському складу проводити оцінку домінуючих та актуальних передстартових станів у спортсменів, аналіз результативності змагальної діяльності, щоб потім якісніше планувати різні види підготовки спортсменів до змагань [8].

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості (фізична, технічна, психологічна, тактична) борця залежить від ступеня удосконалення інших сторін, визначається ними та зумовлює їхній рівень.

Разом з тим, у тренувальній і особливо у змагальній діяльності жодна з цих сторін не виявляється окремо: вони поєднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду змагань та компонента тренувальної чи змагальної діяльності [9].

Тому тренерському складу бажано у процесі тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів-борців звертати увагу на типи темпераменту та методику їх визначення, що безпосередньо впливає на спортивний результат.

Методика визначення типів темпераменту включає, борців вільного стилю, характеристику психологічного статусу, методи психорегуляції, етапи формування стану психічної готовності з урахуванням індивідуально-своєрідних властивостей психіки, і педагогічні прийоми використовувати для реалізації методів психорегуляції. Ефективність експериментальної методики підтверджена дослідженнями стану психічної готовності, особистісної та ситуативної тривожності, психоемоційного стану та результативністю змагальної діяльності борців під час підготовки до змагань.

На Рис. 1 представлена загальна схема методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, психіки в передзмагальному етапі підготовки (Бойко В.Ф. 2010; Стародубцев О.В. 2013).

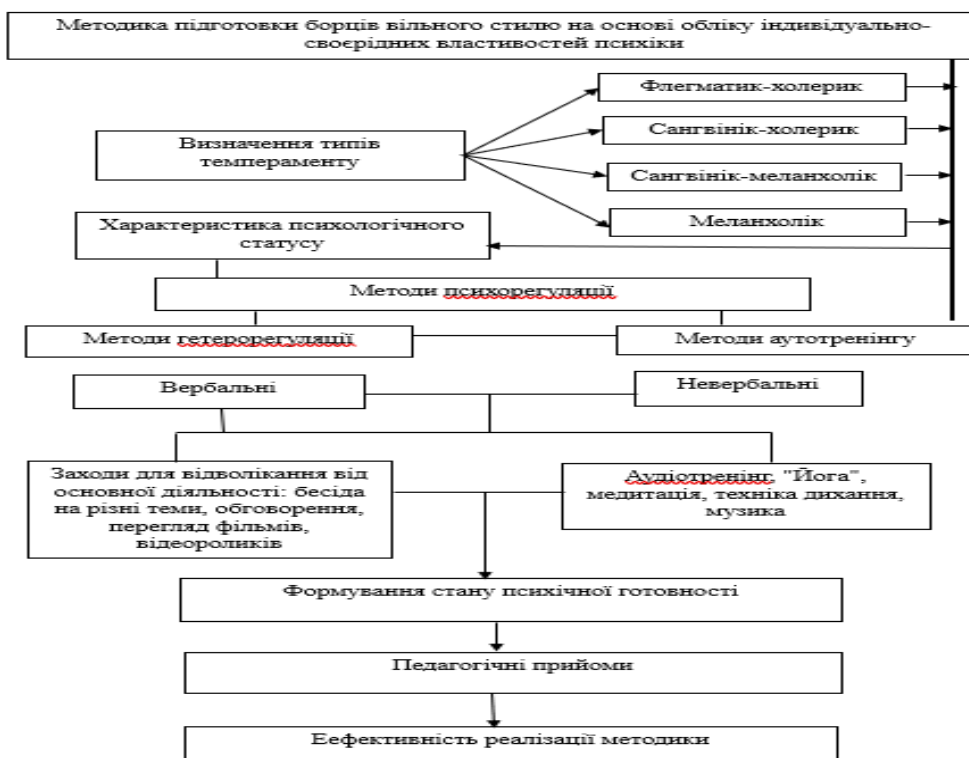


Рис.1. Схема методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, психіки в передзмагальному етапі підготовки

На (Рис. 1) розкриті чотири групи спортсменів, за темпераментами: - сильні рухливі (сангвіно-холерики, інтроверти та інтор-екстроверти); - сильні інертні (флегмато-холерики); -слабкі інертні (меланхоліки); - сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики).

За аналізом видно, що борці різних типів темпераменту мають різний психологічний статус та різні механізми енергозабезпечення організму.

У процесі підготовки до змагань використовуються такі педагогічні прийоми: зміцнення активного, позитивного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності; самоконтроль у період згонки ваги; надання інформації про майбутні змагання; підвищення мотивації до успішних виступів та до досягнення бажаної мети; визначення значущості змагань; вивчення правил змагань, переваги та недоліки суперників.

В (Табл. 1) наведена характеристика типу темпераменту, його психологічний статус та зміст життя і максимальна реалізація своїх здібностей (біоенергетика) на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності.

Таблиця 1

Психологічний статус борців стосовно типу темпераменту

Тип темпераменту	Психологічний статус	Біоенергетична група та профіль
Флегмато-холерик (інтроверт)	Підвищена ситуативна тривожність; коливається після прийняття рішень; приховує (маскує) збудливість, дратівливість та внутрішню депресію; надмірно накопичує негативні емоції. Помірно егоїстичні, терплячі до поведінки оточуючих, розважливі, потайливі та сором'язливі. Притаманні задатки консервативного лідера. Стійкі до впливу зовнішніх подразників, що контролюють власну поведінку, не втрачає самовладання в умовах максимального стресу, небагатослівно.	Перший аеробний
Сангвіно-холерик (інтроверт)	Має високий рівень мотивації для занять спортом. Схильні до ухвалення помилкових рішень. У стресових ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Високий рівень особистісної тривожності, легко збудливі, дратівливі, забудькуваті в стресових ситуаціях, після яких, як правило, виникає внутрішня депресія та незадоволеність. Надмірно егоїстичні, нетерплячі, багатослівні у спілкуванні, схильні переривати розмову, в міру розважливі та сором'язливі. Притаманні задатки прогресивного лідера. Схильні до помітного реагування вплив зовнішніх подразників. Недостатньо контролюють власну поведінку, часто не впевнені у правильності прийнятих рішень, втрачають самовладання при невдачах, що виникають під час участі у	Другий аеробно-гліколітичний

	змаганнях.	
Сангвіно-холерик (інтро-екстраверт)	Мають середній рівень мотивації для занять спортом. Чи здатні приймати максимально вигідні для себе рішення, у складних ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Середній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Схильні до забудькуватості, яка посилюється в умовах підвищеного стресу. В міру егоїстичні, терплячі, товариські, розважливі та сором'язливі. Іноді схильні втручатися у чужий діалог чи перервати розмову. Мають високий рівень комунікабельності. Помірно реагують вплив зовнішніх подразників.	Третій аеробно-анаеробний
Сангвіно-меланхолік (екстро-інтроверт)	Чи здатні приймати правильне рішення в умовах субмаксимального стресу. Посередній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. В міру нехитрі, розважливі, логічні. Недостатньо товариські, короткі у висловлюваннях, не схильні прислухатися до думки оточуючих, не зазнають хитрощів щодо себе. Недостатньо комунікабельні. Стійкі до дії зовнішніх подразників.	Четвертий Анаеробно-аеробний
Меланхолік (інтроверт)	Переважають матеріальні мотивації спортивної. Здатні приймати швидке та правильне рішення в умовах стресу різної сили. Мінімальний рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Високий рівень ситуативної тривожності. Нехитрі, нетовариські, короткі у висловлюваннях. Мають конструктивну логіку, схили приймати думку оточуючих, підкорятися вимогам колективу, інтересам справ. Слабокомунікабельні. Високо стійкі до дії зовнішніх подразників.	П'ятий Анаеробний

Підводячи підсумки характеристик темпераментів спортсменів та для удосконалення тренувального процесу доцільно застосовувати наступні рекомендації:

✓ *Борці, з типом темпераменту - сангвіно-холерики*, для корекції психічних станів із такими борцями використовують заходи психорегуляції, які сприяли зниженню рівня емоційного збудження, особливо перед змаганням чи день до змагань. Такі як щотижнева психоемоційна релаксація; культурно-масові заходи з використанням сучасних музичних та розважальних програм (шоу, вікторини, конкурси, ігри, перегляд відео- та кінофільмів з природною тематикою); включають перегляд улюблених програм та відеофільмів; бесіди із психологом. Перед стартом підвищують рівень індивідуальної мотивації та особистої відповідальності, регулюють психічні стани борців з використанням ідеомоторного тренування з елементами самонавіювання, використовують формули аутотренінгу з концентрацією уваги на просторових, часових та силових параметрах вправи змагань. Контроль за психічним станом під час змагань.

✓ *Борці, з типом темпераменту - флегмато-холерик (інтроверт)*, для корекції психічних станів після успішних підходів загострюють увагу спортсменів особливості виконання основних компонентів прийому, дають установку на запам'ятовування відчуттів; змінюють швидкість виконання прийомів, виконати борцівський прийом у повільному чи максимальному темпі. У період змагань та між сутичками застосовують активізуючі засоби психологічного впливу. Перед змаганнями проводять заходи щодо підвищення емоційного стану, використовують психоемоційну розрядку (музику, літературу, відео та кінофільми), проводять аутотренінг із встановленням на цілісне відтворення найскладніших технічних дій та прийомів. Для флегмато-холериків характерна схильність, глибоко не замислюючись, змінювати тактичний план змагань залежно від оцінок найближчих супротивників. З метою концентрації уваги на дії супротивника найчастіше висувають вимогу - виконувати всі вправи без жодного порушення і до кінця.

✓ *Для борців, що належать до типу темпераменту сангвіно-меланхолік*, характерним є заспокійливі засоби різнобічного впливу. В умовах змагань для зниження рівня особистісної тривожності конкретно акцентують увагу спортсмена на підвищення індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включають заходи психологічного розвантаження (розважальні програми, відвідування клубів, комп'ютерні ігри); використовують методи самонавіювання. Після поєдинку необхідно самооцінити якість виконання виділеного компонента. Під час проведення навчально-тренувальних сутичок під час невдалого виконання прийомів необхідно проаналізувати причини невдачі. Не поспішайте з позитивною оцінкою їхньої діяльності; відмінного виконання прийомів; максимально відповідального ставлення до кожного тренувального підходу; відпрацювання слабо засвоєних елементів.

✓ *Борці, з типом темпераменту – меланхоліки*, у роботі з цим типом пропонуються такі заходи щодо психорегуляції: відволікаючі та заспокійливі засоби психологічного впливу, що сприяють зниженню ситуативної тривожності. Використовують різні завдання, які відволікають від змагань. Включають аутотренінг з концентрації уваги багаторазовому диференційованому повторенні відстаючих елементів техніки. Перед майбутнім змаганням включають у роботу вид аутотренінгу, що сприяє підвищенню стійкості до перешкод.

У процесі занять та проведення навчально-тренувальних та навчальних сутичок для всіх типологічних груп борців суворо регламентують кількість підходів розминки. Регламентують розминку на змаганнях та під час «випробування місця» напередодні змагань, домагаючись якісного опрацювання основних м'язових груп. При виявленні ознак передстартової лихоманки вводиться в комплекс розминки відволікаючі прийоми. Використовують організаційно-методичні прийоми позитивного ставлення до виступів у умовах змагань. Зміцнюють позитивне ставлення до змагань. З кожним борцем проводиметься

розмова про те, що він не з власної ініціативи прийматиме рішення (виступати заради виступів, для виграшу чи досягнення високих результатів) без попереднього погодження з тренером.

З огляду на швидкого зниження працездатності борці припиняють виконувати основні вправи. У цих ситуаціях застосовуються такі педагогічні прийоми: перемикають на інший вид діяльності; звертають увагу на найменші успіхи. У процесі тренувань чергують складні вправи із легшими. При появі симптомів стомлення або перетренування виключають вправи, що вимагають морально-вольової напруги, замінюють їх засобами загальної фізичної підготовки, будь-якими вправами, що вимагають механічного повторення дій.

Під час підготовки до змагань важливу роль у спортивній боротьбі відіграє правильний підбір партнерів. Досягти, щоб кожен умів виконати роль атакуючого борця. При вдосконаленні кидків виконати в режимі, наближеному до обстановки змагань. Прагнучи, до розуміння борцями сутності елемента, що відпрацьовується. У підготовку борців включається аналіз коронних прийомів передбачуваних противників, з метою для сангвіно-холериків - прийняття правильних рішень, для сангвіно-меланхоліків - підвищення стійкості до впливу зовнішніх подразників.

Борці меланхоліки стійкі до впливу зовнішніх подразників, тому їхню увагу не загострюють на аналізі майстерності супротивників.

Сильних інертних (флегматиків) не змушувати починати самостійне виконання рухової дії. Давати час добре подумати, стимулювати аналіз майбутніх дій. Прагне виховати витривалість до сутичок, що потребують швидкості. Кількість повторень при цьому дозується як обов'язковий мінімум та поступово зростає від тренування до тренування.

У процесі передзмагальної підготовки у борців спостерігається накопичення психічної перенапруги, пов'язане з майбутніми змаганнями. У рамках розробленої методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей психіки включають у підготовку засоби та методи, що запобігають психічному перенапруженню. Для досягнення миттєвого розслаблення та подолання нервозності перед стартами борцям типу флегмато-холерики та сангвіно-холерики пропонують виконати вправи на гнучкість із контролем за диханням. Після цього необхідно неквапливо, на глибокому вдиху, добре потягнутися всім тілом, видихнути, стати на ноги, зробити кілька простих вправ для розминки і приступити до тренування.

Висновки. Таким чином, темперамент, що проявляється у загальній психічній активності, моториці, емоційності спортсменів вимагає від тренера обліку їх у тренувальному процесі та застосування відповідних типу педагогічних прийомів та методів психорегуляції, а також заходів щодо покращення стану психічної готовності борців безпосередньо перед контрольними та змагальними сутичками.

За індивідуального підходу до борців з урахуванням їх типів темпераменту ми компенсуємо психічні якості, які перешкоджали успішній діяльності змагань.

Водночас максимально виявляються у борців позитивні особливості психологічного статусу та властивостей особистості, які використовують у процесі формування психічної готовності.

Чітке дозування навантаження в період підготовки до змагань, що не переводить до перевтоми, і не пригнічує нервову систему, покращує результативність.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень полягають удосконалені навчально-тренувальних засобів, щодо формування спортивної майстерності за індивідуальними показниками основних компонентів тренувальної діяльності.

Література

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Вейнберг Р.С., Голд Д. Психологія спорту: Навчальне видання. Київ : «Олімпійська література», 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис», 2011. 300 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
7. Кириленко Т.С. Психологія переживання травматичних ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. 135 с.
8. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. Вища освіта України. – 2006. – № 4. – С. 75–79.
9. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпін, 26 листопада 2021 р.). – Ірпін: Університет ДФС України, 2021. С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

Reference

1. Bezverkhnya G.V. (2013) Psychology of physical development. - Uman. - 42 p.
2. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.
3. Voronova V.I. (2007) Psychology of sport: scientific researcher. posib. – K. : Olimpiyska Literature. – 298 p.
4. Grin O. R. (2015) Psychological support and support for the training of qualified athletes. – K. : NUFVSU, type "Olymp. I-ra. – 276 p.
5. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.
6. Kirilenko T. S. (2002) Psychology of sport. Regulation of mental states: Navch. posib. - K. : In-t postgraduate diploma. illumine Kiev, University named after T. Shevchenko. - 112 p.
7. Kirilenko T.S. (2014) Psychology of experiencing traumatic situations: Navch. posib. for students of higher initial mortgages.

– К.: Vidavnichno-polygraphic center "Kyiv University". – 135 p.

8. Lozhkin G. (2006) Professional development of the specialty of a possible sports psychologist. Vishcha osvita Ukraine. - No. 4. - S. 75–79.

9. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).09

УДК: 378.04:338.48

Дишко О.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Бєлікова Н.О.
доктор педагогічних наук, професор
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
Денисенко Н.Г.
доктор педагогічних наук
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті аналізується законодавче підґрунтя запровадження в Україні рівнів освіти, вжиття організаційних заходів щодо реалізації концепції рівневої освіти, а також вимоги до освітніх рівнів та ступенів як до елементів концепції неперервної професійної освіти. Особлива увага приділяється фаховій передвищій освіті, наголошується на перевагах та деяких недоліках: зосібна на відсутності законодавчо закріпленого визначення категорії фахової передвищої освіти. Окремо висвітлюються переваги та проблеми підготовки молодших бакалаврів, розкривається співвідношення змісту їхньої підготовки зі змістом підготовки молодших спеціалістів та бакалаврів. Відображається етапність підготовки майбутніх учителів фізичної культури – від рівня фахового молодшого бакалавра до рівня магістра – в аспекті неперервної освіти відповідно до чинних в Україні нормативних документів – стандарту вчителя нового покоління, стандарту фахової передвищої освіти, стандартів професійної підготовки, а також згідно з освітніми програмами та Національною рамкою кваліфікацій.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, вища освіта, фахова передвища освіта, фаховий молодший бакалавр, молодший бакалавр, бакалавр, магістр.

Dyshko O. L., Bielicova N. O., Denysenko N. G. Legislative and organizational provision of continuity of professional training of future Physical Education teachers. The article analyzes the legislative basis for the introduction of levels of education in Ukraine, the adoption of organizational measures to implement the concept of level education, as well as the requirements for educational levels and degrees as elements of the concept of continuous professional education. Special attention is paid to the expediency of the sequence of the continuous educational process, starting from the stage of preliminary education and ending with the master's degree, in relation to the traditions and innovations of the world educational practice. The features of professional pre-higher education, opportunities for its students, advantages of implementation and development in the context of continuous education declared in Ukraine are analyzed in detail. At the same time, some shortcomings are emphasized: in particular, the lack of a legally established definition of the category of vocational pre-higher education. The advantages and problems of the training of junior bachelors are highlighted separately, the relationship between the content of their training and the content of the training of junior specialists and bachelors is revealed. The debatable opinion of specialists regarding the expediency of introducing the junior bachelor's training level is reflected. The main focus of the article is on the phasing of the training of future teachers of Physical Education - from the professional junior bachelor's level to the master's level - in the aspect of continuous education in accordance with the normative documents in force in Ukraine - the standard of the new generation teacher, the standard of professional preliminary education, the standards of professional training, as well as in accordance with educational programs and the National Qualifications Framework. The volume of ECTS credits for educational-professional and educational-scientific programs for the training of Physical Education teachers is shown. Attention is focused on the content of dual education in the Physical Culture teacher training system. Directions for further research are outlined: in particular, the need for a comparative analysis of all aspects of educational programs for training Physical Culture teachers in various higher education institutions is noted.

Keywords: Physical Education teacher, higher education, vocational pre-university education, vocational junior bachelor, junior bachelor, bachelor, master.

Постановка проблеми. Розвиток української професійної освіти зумовлений сучасними економічними і соціальними трансформаціями вітчизняного та європейського ринку праці. Необхідність підвищення якості підготовки конкурентоспроможних фахівців різного рівня не втрачає актуальності, при цьому особливі вимоги висуваються до закладів фахової передвищої та вищої освіти. Однак поспішність у проведенні реформ, обставини, за яких вони відбуваються в Україні, а також певна їх



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Після рецензування матеріалів статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380639888210, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

За довідками звертатися за номером +380639888210 (Валерія Володимирівна).

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



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

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

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

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

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

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

Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380639888210, indicating his name and the amount transferred.

For inquiries call +380639888210 (Valeria).

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