DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

УКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені Михайла ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

(фізична культура і спорт)

Випуск 11 (184) 24

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2024

УДК 0.51
Н 34
WEB сторінка електроного видання : http://enpuir.npu.edu.ua; http:// spppc.com.ua
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.
Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення
Витяг з реєстру суб'єктів у сфері медіа-реєстрантів Ідентифікатор медіа R30-01416 від від 28.09.2023
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).

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;
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 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)
Арефьєв 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-спортивної реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
Тимчик М. В.	кандидат 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.	доктор філософії, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова;**Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220
Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

Н 34 **Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. – Випуск 11 (184) 24. – 248

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.

© Автори статей, 2024
© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024
© Редакційна колегія серії, 2024

ЗМІСТ 11 (184) 2024

1. *Амшеннікова І.В., Євстігнеєва І.В.* **ОСОБЛИВОСТІ УРАХУВАННЯ ВІКУ ПЛАВЦІВ – ЧОЛОВІКІВ В ПОБУДОВІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТИВНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ**..... 9
2. *Андрєєва О. В., Дудко М.В., Мартин П.М. Єракова Л. А., Соботюк С.А., Князєв-Шевчук А.А.* **РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У СУЧАСНОМУ ВИМІРІ**..... 13
3. *Арефьєв В.Г., Саламаха О.Є.* **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ РІЗНОГО ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я**..... 18
4. *Артюшенко А.О.* **ПРАКСЕОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДООРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-МАСОВОЇ РОБОТИ В ОСНОВНІЙ ШКОЛІ**..... 22
5. *Бабич М.О., Большаков О.О., Людовик Т.В., Ролюк О.В., Небожук О.Р., Ожаревський В.А., Гуртова Т.В.* **УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ТАНКІСТІВ – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ**..... 27
6. *Базилюк Д. С., Долженко Л.П.* **ГЕНДЕРНИЙ ПІДХІД НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**..... 31
7. *Большаков О.О., Римар О.В.* **ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ У ВИРІШЕННІ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ**..... 34
8. *Височин В.Ю., Окунь Д.О.* **ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТАЙСЬКОМУ БОКСІ**..... 39
9. *Вржесневський І. І., Дейнеко І.В., Скидан І.В., Величенко М.А.* **ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ ДО ЗБІРНОЇ З ФУТЗАЛУ(НА ПРИКЛАДІ ГРУП ПСМ НАУ)**..... 43
10. *Гарбар Є. О., Кочура І. І., Бовсунівський І. М., Абдрахімов О. Ф., Зеленюк О. В., Голуб В. П.* **ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК СТРІЛЬБИ З АВТОМАТИЧНОЇ СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ РЕКРУТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**..... 47
11. *Дичко Д. В., Дичко В. В.* **ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РІВЕНЬ АДАПТАЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТОК-ФУТЗАЛІСТОК, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У КРИТИЧНОМУ ПЕРІОДІ СТАНОВЛЕННЯ ІМУННОЇ СИСТЕМИ**..... 54
12. *Дулібський А.В., Константінов В.І.* **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ І СЕЛЕКЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ У ПОРТУГАЛІЇ**..... 58
13. *Дудіцька С.П.* **АНАЛІЗ ОНЛАЙН ТА ОФЛАЙН ФОРМАТІВ У ЯКОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ**..... 66
14. *Журавель О.А.* **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗМІШАНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ (ММА) З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТУ**..... 71
15. *Завидівська О. І., Куцериб Т. М., Ільницький І. М., Артемович А. Б. Гуль І. Г.* **СУЧАСНИЙ СТАН ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**..... 76
16. *Кизім П.М., Стадник С.О., Сашков Д.О.* **КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ І ЙОГО ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ КАТЕГОРІЇ «ЮВЕНАЛИ»**..... 81
17. *Климович В.Б., Палевич С.В., Ткачук О.А., Шлямар І.Л., Лотоцький І.Р., Мелешенко О.В., Фіщук І.М.* **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**..... 86
18. *Кузнєцова О.Т., Дячук В.П., Кособуцький Ю.Ф., Григорович О.С.* **ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОСЛІДЖЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**..... 91
19. *Лаврентьєв О.М., Деркач О.В., Андріяш В.В., Бербеничук В.Ю.* **ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**..... 95
20. *Лисюк Я.О., КириченкоА.В., Петренко С. П.* **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ** 101
21. *Максимова Ю.А., Денисенко В.Д., Максимов С.Д.* **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НИЖНІХ АКРОБАТІВ З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ ОБРАНОГО АМПЛУА НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**..... 105
22. *Маняк С.В., Откидач В. С.* **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ**..... 113
23. *Марцінковський І. Б., Ягода А. Г.* **СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ВОЛЕЙБОЛУ НА МИКОЛАЇВЩИНІ**..... 120
24. *Марцінковський І. Б., Салтовська М. С.* **ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ ТРАДИЦІЇ НАДЧОРНОМОР'Я У ПРОЦЕСАХ ЗАСНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ НА МИКОЛАЇВЩИНІ**..... 126
25. *Микитин Л.М.* **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ РІВНОВАГИ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ**..... 133
26. *Мітова О.О., Волощук К.В.* **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВОЛЕЙБОЛУ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗВО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ**..... 136
27. *Москаленко Н.В., Мацола К.В.* **СТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**..... 142
28. *Мохунько Олександр, Гаврилова Наталія* **ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ХРОНІЧНЕ НЕДОСИПАННЯ** 146

9.Перевозник В. І. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку юних футболістів // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Харків: ХДАФК, 2020. С. 77–80.

10. Свистун Ю., Гурінович Х., Чорнобай І., Веселовська Л., Дуда О. Оцінка функціонального стану футболістів 13–14 років у змагальному періоді // Молода спортивна наука України. 2008. Вип. 12. Т. 4. С. 200–204.

11. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чорнобай І. М., Заліско С. В. Взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної системи юних футболістів 14–16 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 1. С. 74–78.

References

1. Nakaz MON Ukrayiny vid 13 veresnya 2024 roku № 1590. Kryteriyi otsinky fizychnoho rozvytku ditey shkil'noho viku. Zareyestrovano u Ministerstvi yustytsiyi Ukrayiny 27 veresnya 2024 roku za № 1459/42804. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text.

2. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunats'kykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti z futbolu. URL: https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi- sportu.

3. Karpa I. YA. Kharakterni osoblyvosti protsesu pidhotovky yunykh futbolistiv riznykh vikovykh hrup. Lektsiya z navchal'noyi dystsypliny «Teoriya ta metodyka obranoho vydu sportu ta sportyvno-pedahohichne udoskonalennya (TiMOVS ta SPV) (spetsializatsiya – futbol) (4 kurs (bakalavrat))». 2018. 40 stor. URI http://repository.ldufk.edu.ua/.

4. Kostyukevych V. M., Konnova M. V. Metodolohiya naukovoho doslidzhennya: navchal'nyy posibnyk. Vinnytsya: TOV "Planer", 2017. 172 s.

5. Kuznyetsova O. T. Metodychni rekomendatsiyi shchodo vykorystannya u protsesi fizychnoho vykhovannya informatsiynoyi bazy danykh rivniv somatychnoho zdorov'ya studentiv dennoyi formy navchannya (09-02-08). Rivne: NUVHP, 2016. 26 s.

6. Kuznyetsova O. T., Moseychuk YU. YU. Vprovadzhennya informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy u samostiynu fizkul'turno-ozdorovchu diyal'nist' studentiv. Naukovyy zhurnal NPU imeni M.P. Drahomanova. 3 (111). Kyyiv, 2019. S. 81-87.

7. Misharovs'kyy R. M. Metodyka dyferentsiyovanoho navchannya rukhovykh umin' molodshykh shkolyariv u protsesi zaynyaty futbolom dys. k. ped. n. zi spets. 13.00.02 – teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya). – Natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni M. P. Drahomanova. Kyyiv, 2011. URI: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27313.

8. Pereviznyk V. I. Teoriya ta metodyka futbolu: navchal'nyy posibnyk dlya studentiv spetsializatsiyi «futbol» ta slukhachiv kursiv pidvyshchennya kvalifikatsiyi. Kharkiv: KHDAFK. 2019. 101 s.

9. Pereviznyk V. I. Anatomo-fiziolohichni osoblyvosti rozvytku yunykh futbolistiv // Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoho osvity. Kharkiv: KHDAFK. 2020. C. 77-80.

10. Svystun YU., Hurinovych KH., Chornobay I., Veselovs'ka L., Duda O. Otsinka funktsional'noho stanu futbolistiv 13–14 rokiv u zmahal'nomu periodi. Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. 2008. Vip. 12. T. 4. S. 200-204.

11. Svystun YU. D., Trach V. M., Chornobay I. M., Zalisko S. V. Vzayemozv'yazok fizychnoyi pidhotovlenosti ta funktsional'noho stanu sertsevo-sudynnoyi systemy yunykh futbolistiv 14–16 rokiv. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu. 2013. № 1. S. 74-78.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).19
УДК: 796.894

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0000-0002-6960-0237
Деркач О.В.
викладач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно -спортивної реабілітації Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID:0009-0007-3935-6732
Андріяш В.В.
викладач кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID:0000-0002-8271-6453
Бербеничук В.Ю.
викладач кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ
ORCID: 0009-0009-6195-4944

ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на розвиток силових видів спорту. Специфіки їх розвитку на аматорському та професійному рівні. А також залучення студентської молоді до активних занять силовими вправами з видів спорту (гирьовий, пауерліфтинг, важка атлетика та бодібілдинг). Де основними

компонентами формування навантажень виступають вправи зі штангою, гирями, гантелями або власною вагою. Дослідження проводилося, на базі спортивного комплексу НУБіП України, у період з вересня по листопад 2024. В роботі були проаналізовані тренувальні заняття студентської молоді за різним рівнем фізичної (функціональної) підготовленості, спортивної майстерності, статті, груп здоров'я. В тижневому мікроциклі було виділено чотири тренувальних заняття. Проведений аналіз тренерської діяльності, узагальнення наукової, навчально-методичної літератури щодо систематизації тренувальних занять, направлені на формування рекомендацій для спорту вищих досягнень та активного дозвілля молоді.

Ключові слова: *силові види спорту, фізичне навантаження, фізичні вправи, дозвілля.*

Lavrentiev O.M., AndriyashV.V., Derkach O.V., Berbenychuk V.Y. «Justification of physical exercises of youth students by means of strength sports». *This article deals with issues aimed at the development of strength sports. Specifics of their development at the amateur and professional level. As well as the involvement of student youth in active sports strength exercises (kettlebells, powerlifting, weightlifting and bodybuilding). Where exercises with a barbell, kettlebells, dumbbells or your own weight are the main components of the formation of loads. The study was conducted on the basis of the sports complex of the National University of Science and Technology of Ukraine, in the period from September to November 2024. The work analyzed the training sessions of student youth at different levels of physical (functional) fitness, sportsmanship, articles, health groups. Four training sessions were allocated in the weekly microcycle. The analysis of coaching activity, the generalization of scientific, educational and methodical literature on the systematization of training sessions, aimed at the formation of recommendations for high-achieving sports and active leisure for young people. Regular physical activity contributes to the production of the hormone of joy. Sports discipline leads to systematic training and cultivates a stable character, which is necessary in the period of difficult conditions of our country. From a psychological point of view, strength sports help reduce stress, improve mood and increase self-esteem.*

Of course, playing sports can take place at different levels of stress, first of all, it depends on the capabilities of the body, but in any case, at free, medium or at the highest sports levels. Doing strength sports is the best way to shape the figure for both men and women.

Key words*: strength sports, physical activity, physical exercises, leisure time.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Силові види спорту займають особливе місце у світі фізичної культури та фітнес індустрії. Вони є не лише видом фізичної активності, але й способом життя для багатьох людей. Основною їхньою метою є збільшення витривалості й фізичної сили, а також створення красивого рельєфного тіла.

В сучасному суспільстві, де переважна частина населення веде сидячий спосіб життя. Тому силові види спорту (заняття в атлетичних залах, фітнес центрах, тощо) стають все більш популярними, адже вони направлені: по перше, на формування здорового способу життя, де основними критеріями виступають:

- поглиблення знань про корисні продукти харчування;
- лікарські рослини;
- популяризації здорового способу життя;
- формування корисних звичок.

По друге, підтримка фізичної форми, засобами фізичних вправ силового характеру. Згідно з теорією спортивного тренування, у процесі і розвитку вдосконалення рівня тренованості спортсмена виділяють три етапи: перший – зростання тренованості, другий – досягнення спортивної форми, третій – зниження тренованості [1,7].

Силові тренування за своєю структурою направлені на позитивний вплив організму людини. Під час тренувань виникають морфологічні і функціональні зміни, пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження, щодо м'язової маси, підвищенню щільності кісткової тканини, покращенню роботи серцево-судинної системи та обміну речовин. Крім того, такі тренування допомагають у формуванні правильної постави, підвищують рівень енергії та витривалості.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Зрозуміло, що сам навчальний процес, різні умови і вимоги потребують багато часу і зусиль, але фізичні заняття як зміна діяльності допомагає ефективніше працювати на лекціях чи на практичних заняттях. Тому основну методику і пораду буде пропонувати тренер, що не забирає багато часу і має суттєвий результат. Для розуміння проведемо експрес інформацію по всіх силових видах спорту і в порівнянні отримати впевненість у доступності, простоті і користі методики яку ми розберемо в цій статті.

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, а саме: організації раціональної побудови тренувального процесу (В.П. Платонов, Ю.В. Щербина, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, Г.П. Грибан, О.М. Лаврентьєв); 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); особливості побудови тренувальної роботи у силових видах спорту (В.Г. Олешко); психологічна підготовки атлетів до змагальної діяльності в силових видах спорту (Т.Г. Кириченко); навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки (М. Розторгуй, О.Товстоног) та багато інших науковців.

Метою дослідження є організація навчально-тренувального процесу в силових видах.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати літературні джерела щодо формування навантаження засобами силових видів спорту.

2. Визначити та обґрунтувати вплив занять силовими видами спорту на розвиток фізичної якості студентської молоді.

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) та ініціативної теми кафедри фізичного виховання, Національного університету біоресурсів і природокористування України за темою «Розробка теоретико-методичного забезпечення організації фізичної культури і спорту різних груп населення» (реєстраційний номер 0123U105272).

Актуальність даного напряму полягає в тому, що силові тренування сприяють зміцненню м'язів, підтримці кісткової щільності, покращенню метаболізму та профілактиці багатьох захворювань, пов'язаних із сидячим способом життя. Вони направлені на формування здорового способу життя, розвитку різновидів фітнесу та залучення студентської молоді до занять спортом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Тренувальна і змагальна діяльність спортсменів силових видів спорту містить багато схожих засобів і методів підготовки, але існують деякі відмінні риси у змагальній діяльності та спрямованість тренувальних занять.

Змагальна діяльність у важкій атлетиці, гирьовому спорті та пауерліфтингу властиве єдиноборство з обтяженням, а в бодибілдингу – вміння демонструвати м'язи свого тіла.

На початку тренувальної діяльності спортсменам необхідно вивчити основи техніки та методику навчання вправам із засвоюванням саме тих вправ, які використовують під час навчально-тренувального процесу і змагань, а також структури рухових дій у цих вправах.

Спортивна техніка – спеціалізована система рухів і дій спортсменів, що забезпечує високий рівень реалізації фізичних можливостей, спрямована на досягнення запланованого спортивного результату [2,3].

Розглянемо окремо кожен вид спорту:

- важка атлетика включає в себе дві змагальні вправи: ривок і поштовх штанги, які розвивають вибухову силу та потребують складно-координаційний рух.
- пауерліфтинг (силове триборство) - розвиває абсолютну силу, спортсмени змагаються в присіданні, жимі лежачі та тязі штанги.
- гирьовий спорт відрізняється від всіх силових видах спорту тим, що разом з силою розвиває витривалість, на змаганнях гирі піднімають у поштовху, ривку, поштовху довгим циклом і ривку з довільною зміною рук.
- армрестлінг - настільна боротьба на руках, яка вимагає особливої майстерності, але основний прогрес залежить від розвитку сили у вправах зі штангою і спеціальному обладнанні.
- бодібілдінг - це єдиний вид спорту, який оцінюється привабливими формами тіла, об'ємами, пропорціями і рельєфом м'язів. Стронгмен поєднує в собі різні силові вправи: прогулянка фермера, перекидання шин, тяга вантажівки, піднімання важкої гантелі і т. д [1, 5, 6].

Як вказують експерти з силових видів спорту, що при організації і управління та плануванні процесу тренувань існують цикли та періоди. Так, у професійному спорті найбільшим макроциклом є Олімпійські ігри 4 роки, дуже схожий на період навчання у закладах вищої освіти. Перспективний план і найдоступніший, щодо виконання кваліфікаційних вимог: 1 рік – III розряд, 2 рік – II розряд, 3 рік – I розряд, 4 рік – КМС України, 5 років – виконання норматив МС України тощо.

Планування тренувального процесу з обранням пауерліфтингу і культуризму в тижневому мікроциклі дуже зручно підв'язати базові вправи до формуючих вправ. Формування навантаження залежить від запланованого сумарного обсягу й інтенсивності, здатності адаптації їх до фізичних навантажень, спортивної класифікації та періоду підготовки. Саме навантаження окремих груп м'язів, виконуються за схемою (пн. – тягові вправи; ср. – жимові вправи; пт. - присідання, сб. – тренування серцево-судинної системи).

Для визначення компоненту надійності змагальної діяльності спортсмена – рівень реалізації змагальних спроб, показник стартового результату, ранг змагань тощо. Авторським колективом було проведено дослідження, на базі спортивного комплексу НУБіП України, у період з вересня по листопад 2024. В роботі були проаналізовані тренувальні заняття студентської молоді за різним рівнем фізичної (функціональної) підготовленості, спортивної майстерності, статті, груп здоров'я. В тижневому мікроциклі було виділено чотири тренувальних заняття.

Розглядаючи структуру побудови тренувального заняття, встановлено, що спеціальна силова підготовка складає 50 % від загального тренувального часу на загальному і спеціальному етапах підготовчого періоду, а решта 50 % часу становили: - технічна підготовка – 22 %; - ЗФП (спритність, швидкість і інші фізичні якості) – 21 %; - психологічна підготовка – 4 %; - інтелектуальна підготовка – 3 %.

Так в таблиці 1 наведені дані, щодо організації секційної роботи. Навантаження розподіллено, як для початківців (П), так і високим рівнем фізичної підготовленості (ВРФП). Основні критерії відмінності між цими двома групами виступають вага та ЧСС.

Таблиця 1

Організації секційної роботи

№ п/п	Назва вправи	Дні тижня	Вага, %		Спро-би	Повтор и	Тривал ість, хв	ЧСС	
			П	ВРФП				П	ВРФП
1.	Розминка	пн.,ср.,пт. ,сб					90-120/45-70**	=110	=120
2.	Гіперекстензія	пн.,ср.,пт. ,сб			3/5*	15		=120	=140
3.	Тяга станова зі штангою	пн.		75	5	5			=150
4.	Згинання рук на біцепси зі штангою	пн.,сб	35-50/ 30*	60/40*	5/3-5*	8/10*		=125	

5.	Тяга в наклоні з гирями	пн.	35-50	70	5	10+10		=120	=135
6.	Тяга в наклоні до грудей зі штангою	пн.	35-50	65	5	12			=160
7.	Підтягування на перекладені	пн.			4	8		=115	=130
8.	Тяга в глибину з гирею	пн.	8-16 кг.	16 кг.	3	15		=110	=120
9.	Пресс (вправи на бокові та косі м'язи)	пн.,ср.,пт. ,сб			3	20			=125
10.	Заминка – вправи на розтягування	пн.,ср.,пт. ,сб						= 95	= 90
11.	Жим лежачі	ср.,сб	35-50/30*	75/40*	5/3-5*	5/10*		=120	=150
12.	Розведення рук лежачі	ср.	35-50	70	5	10		=115	=145
13.	Жим зі штангою стоячи	ср.	35-50	65	5	12		=120	=140
14.	Французький жим лежачи	ср.	35-50	75	4	10		=110	=120
15.	Махи рук в сторони сидячи з гантелями	ср.	2,5 кг.	2,5 кг.	3	15			
16.	Махи рук в сторони в наклоні з гантелями	ср.	2,5 кг.	2,5 кг.	3	20		=115	=125
17.	Присідання зі штангою на спині	пт.	35-50	75	5	5		=125	=165
18.	Присідання зі штангою на грудях	пт.	35-50	60	1	10			=160
19.	Розгинання ніг сидячі в тренажері	пт.	35-50	60	4	15		=115	=135
20.	Випади ніг з гирями в руках	пт.,сб	35-50/ 30*	60/40*	4/3-5*	10+10/ 10*		=120	=150
21.	Згинання ніг сидячі в тренажері	пт.	35-50	60	4	15		=115	=140
22.	Вихід на носки стоячі на під-ці з гирею в руці	пт.	35-50	60	4	15		=110	=125
23.	Румунська тяга зі штангою	сб.	35-50/ 30*	40*	3-5*	10+10*		=125	=150

Примітка: вівторок, четвер, неділя – вихідні дні від тренувань;
* - вправи в суботу виконуються по схемі колове тренування;
** - тривалість для початківців.

В таблиці 2 відображений індивідуальний тижневий план ЗФП в загально-підготовчому періоді підготовки [2].

Таблиця 2

Індивідуальний тижневий план ЗФП

Дні тижня	№ вправи	Назва вправи	Кількість підходів	Навантаження (вага)	Кількість повторень
П'ятниця	1	Присідання зі штангою на плечах	7	20 кг	20
				40 кг	13
				60 кг	12
				70 кг	10
				80 кг	10
				90 кг	8
				100 кг	5
	2	Станова тяга	4	40 кг	15
				60 кг	12
				70 кг	12
				80 кг	10
	3	Жим гантелей сидячи	6	12 кг	20
				16 кг	13
				20 кг	12
				24 кг	10
				28 кг	7
				32 кг	4
	4	Розводка гантелей в	3	8 кг	15

		сторони		10 кг	12
				12кг	8
Субота	1	Підйом ніг до перекладини	5	Без ваги	20+20+18+15+15
	2	Скручування	5	Без ваги	25+25+25+20+20
	3	планка	3	Без ваги	45 с+35с+30с
Понеділок	*1*	Жим лежачі	7	40 кг	20
				50 кг	15
				60 кг	15
				70 кг	12
				80 кг	10
				90 кг	7
				100 кг	3
	2	Згинання і розгинання рук на брусах	5	16 кг	25+25
				24 кг	20+20
				32 кг	12
	3	Французький жим	4	25 кг	20
				30 кг	20
				35 кг	15
				40 кг	10
Середа	1	Підтягування на перекладені з вагою	7	0 кг	20
				16 кг	16
				24кг	13+12
				32 кг	8+7
				24 кг	10
	2	Тяга штанги в нахилі	4	40 кг	13
				50 кг	12
				60 кг	12
				70 кг	10
	3	Підйом штанги на біцепс	6	20 кг	20
				30 кг	15
				40 кг	12
				50 кг	8
				60 кг	4
				50 кг	6

Тривалість заняття залежить від рівня розвитку сили людини, поставлених цілей, наявності обладнання та часу для тренувань. Для поліпшення й підтримання рівня розвитку сили та силової витривалості заняття повинно тривати від 20 хвилин до 45-60 хвилин. Між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 101-120 уд/хв). Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати повний інтервал відпочинку (ЧСС має відновлюватися до 91-100 уд/хв). Характер відпочинку між підходами активний (повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення тощо), а між серіями вправ для різних груп м'язів – комбінований (25-30 % загальної тривалості відпочинку – активний + 50 % пасивний + 20–25 % – активний) [1,4].

Кожен вид спорту один одному допомагає і в подальшому, при досягненні значних результатів, у атлета може з'явитися бажання приймати участь у змаганнях, які більше до вподоби і дадуть можливостей досягти більших результатів.

Для формування сили спеціальними-допоміжними вправами нами були запропоновані вправи зі штангою (частина вправ рекомендованих авторським колективом, для прикладу). В (табл. 3) наведені приклади вправ, що можуть використовуватись у будь-якому силовому виді спорту. Але все залежить від виду сили на яку звертаємо увагу під час тренувальних занять і формується відповідне навантаження, що пов'язане з кількістю підходів і повторень, вагою, тощо.

Силові види тренувань включають великий вибір напрямків. Усі вони різняться специфікою й тонкістю вправ, мають явні зовнішні відмінності, але основною їхньою метою є збільшення витривалості й фізичної сили, а також створення красивого рельєфного тіла.

Таблиця 3

Спеціально-допоміжні вправи, що використовувались для розвитку силових якостей [4]

№ п/п	Спеціально-допоміжні вправи зі штангою		
	Присідання зі штангою на спині	**Жим лежачі**	**Тяга станова**
1	Присідання зі штангою на плечах в розніжку	Жим штанги лежачи	Няга штанги (станова тяга)
2	Присідання «Гаккеншмідта»	Швунг штанги із-за голови з плечей	Нахили тулуба вперед з штангою на плечах

3	Присідання зі штангою на грудях (спині)	Французький жим	Тяга. Штанга на підставі (висотою 20-25 см), стати біля снаряда, ступні під грифом.
4	Півприсяди до положення, коли кульошовий суглоб досягне рівня коліного (90º)	Лежачи на похилій лаві головою вниз (верх). Жим	Тяга обтяження до грудей (Т-тяга)
5	Стоячи, обтяження на грудях, під пятами брусок (висотою до 5 см), ступні носками в середину. Присідання	Сидячи на лаві, штанга на грудях, хват широкий. Жим	Стоячи, штанга в опущених руках, хват вузький. Тяга до підборідя. Лікті рухаються угору, у кіннцевій фазі руху -розведення плечових суглобів назад-вгору

Структура і навантаження у цих вправах була розраховується кожному учаснику спортивної групи окремо. Враховуються їх особисті показники: фізичне здоров'є, стать, фізичний розвиток, що повинно обов'язково відображатись в їх індивідуальному спортивному щоденнику.

Висновки. Підвищення (фізичного) функціонального рівня організму спортсмена (або активного дозвілля молоді) має здійснюватися впродовж усіх циклів підготовки шляхом поступового посилення тренувального впливу на їх організм за допомогою періодичного чергування складу засобів, методів і підбору оптимального навантаження.

Крім цього силові вправи з видів спорту направлені на зниження рівня стресу та напруження повсякденного життя та допомагають покращити самосприйняття, формують позитивний настрій та підсилюють мотивацію нових особистих рекордів .

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження вбачаємо у вивчені шляхів оптимізації здорового способу життя студентської молоді та можливостей збереження його в майбутньому.

Література

1.Грибан Г.П. Підготовки кваліфікованих гирьовиків перед змаганнями: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 72 с.

2.Горбач О. В. Динаміка розвитку фізичних якостей спортсменів – пауерліфтерів за основними змагальними вправами. Матеріали науково-методичного семінару з міжнародною участю в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 24 листопада 2023 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 192-198. – PDF формат; інституційний репозитарій. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

3. Лаврентьєв О.М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 84-90.

4.Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. Для студ. зак. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп.л-ра», 2018. – 332 с.

5.Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).

6.Пронтенко К.В. Моделі фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків у вправах класичного двоборства. 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. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11(38). – С. 88–93.

7.Пронтенко К.В., Андрейчук В.Я., Пронтенко В.В., Лесько О.М., Лотоцький І.Р., Поцілуйко П.В., Грибан С.П., Тимочко О.І., Андріяш В.В. Розвиток спеціальної витривалості у спортсменів, які спеціалізуються у ривку гирі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. –Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 10(155) 22. – С.146-151.

Reference

1. GribanG.P. (2013) Preparations of qualified weightlifters before competitions. Zhitomir: Type in "Ruta", 72.

2.Horbach O. V. (2023) The dynamics of the development of physical qualities of athletes - powerlifters according to the main competitive exercises. Materials of the scientific and methodical seminar with international participation within the framework of the implementation of the initiative theme of the Department of Rehabilitation Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation "Suchachny prospects for the development of physical culture and sports of Ukraine" [Electronic edition]: collection of materials (Irpin, November 24, 2023). – Irpin: State Tax University. 192-198. – PDF format; institutional repository. URL: https://drive.google.com/file/d/11UHu5d796kgAzW9FhEOzrSL3L34UGcPZ/view

3. Lavrentiev O. M. (2013). Organization of the training process in kettlebell sports during the preparatory period. Scientific journal series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport / issue 12 (39) - Kyiv: publishing house of the National University of the Republic of M.P. Drahomanova, 2013. – P. 84-90.

4. Oleshko V. G. (2018) Theory and methodology of coaching activity in weightlifting. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, 332.

5. Platonov V. N. (2004)The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.

6.Prontenko K.V. (2013) Models of physical fitness of weightlifting athletes in classical dueling exercises. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11 (38), 88-93.

7. Prontenko K.V., Andreychuk B.Y., Prontenko V.V., Lesko O.M., Lotockii I.R., Pociluiko P.V., Griban S.P., Tymochko O.I.,Andriyash V. V. (2022) Development of special endurance in athletes who specialize in deadlifts. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(155) 22, 146-151.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).20
УДК: 796.01:159.9

Лисюк Я.О.
курсант 2-го курсу факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування
Дніпровського державного університету внутрішніх справ, м.Дніпро
КириченкоА.В.
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ, м.Дніпро
0000-0003-2423-8753
Петренко С. П.
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ, м.Дніпро
0000-0002-3099-7871

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У роботі розкриті психологічні основи підготовки у спорті та фізичному вихованні. Заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуваннями про сім'ю, підтримувати специфічні контакти в сфері спорту. Не кожному спортсменові вдається звикнути до частих переїздів, спортивного режиму тощо. Соціальний статус різних видів спорту часом досить неоднаковий у світі, в даній країні або в представників даної культури через географічне та кліматичне розташування, через рівень розвитку культури та цивілізації, соціальний устрій, характер основних занять населення тощо.

Формування і розвиток психічних процесів і особистісних якостей спортсменів є необхідним для успішної тренувальної діяльності та змагань. Водночас зрозуміло, що психологічна підготовка може допомогти ефективно реалізувати інші види підготовки (загальнофізичну, спеціальну фізичну, теоретичну, тактико-технічну) і поєднати її з відповідними цілями, формами і методами для досягнення конкурентної переваги.

Одним із аспектів застосування наукових досягнень психології та впровадження її шляхів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності є психологічна підготовка. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та інтеграцією спортивних наук.

Такий підхід вирішує організаційні завдання та організовує дослідження, але це питання залишається проблемним для вирішення системних взаємодій різними способами.

Отже, психологічна підготовка – це комплекс заходів, пов'язаних із формуванням, розвитком і вдосконаленням психічних якостей, необхідних для успішної професійної діяльності спортсменів, які здійснюються шляхом цілеспрямованої та систематичної підготовки.

Ключові слова: *взаємодія видів підготовки, психічною готовністю, спортсмен, змагання.*

Ya.O. Lysiuk, Kyrychenko A.V., Petrenko S. P. **PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION** *The work reveals the psychological foundations of training in sports and physical education. Sports activities are combined with the inclusion of a person in various social relationships. The athlete occupies a certain social position, for example, takes the path of professional sports or prepares for a professional career. He needs to combine sports with study, mastering the profession, taking care of the family, maintain specific contacts in the field of sports. Not every athlete manages to get used to frequent moves, sports mode, etc. The social status of different sports is sometimes quite different in the world, in a given country or among representatives of a given culture due to geographical and climatic location, due to the level of development of culture and civilization, social structure, the nature of the main occupations of the population, etc.*

The formation and development of mental processes and personal qualities of athletes is necessary for successful training activities and competitions. At the same time, it is clear that psychological training can help to effectively implement other types of training (general physical, special physical, theoretical, tactical and technical) and combine it with appropriate goals, forms and methods to achieve a competitive advantage.

One of the aspects of the application of scientific achievements of psychology and the implementation of its methods and methods to increase the effectiveness of sports activities is psychological training. In this regard, psychological training is closely related to improving the psychological culture of sports and the integration of sports sciences.

Such an approach solves organizational problems and organizes research, but this issue remains problematic for solving systemic interactions in various ways.