

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> <i>ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....</i>	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> <i>ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	57
<b>Заспа Лариса</b> <i>УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....</i>	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....</i>	70
<b>Кисельов Валерій</b> <i>ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....</i>	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....</i>	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....</i>	103
<b>Кулик Ніна</b> <i>ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....</i>	108
<b>Лапицький Віталій</b> <i>КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....</i>	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....</i>	<i>185</i>
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....</i>	<i>191</i>
<b>Чепульський Денис</b> <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
<b>Чхайло Микола</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....</i>	<i>210</i>

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
<b>Гордієнко Вадим</b> <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....</i>	<i>221</i>
<b>Кубатко Аліна</b> <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....</i>	<i>227</i>

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<i>246</i>

Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено показники, що характеризують психоемоційний стан висококваліфікованих футболістів з порушенням зору. Запропоновано методіку удосконалення психологічної підготовки футболістів команди збірної України з порушенням зору. Підтверджено, що одним із напрямків вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, футболісти з вадами зору, швидкісно-силова підготовка.

**Sosyedko Vladyslav, Skrypka Iryna. Improving the psycho-emotional state of visually impaired athletes in futsal.**

**Abstract.** The article examines indicators characterizing the psycho-emotional state of highly qualified football players with visual impairment. A methodology for improving the psychological training of football players of the national team of Ukraine with visual impairment is proposed. It has been confirmed that one of the directions for improving sports training is the use of the achievements of sports psychology.

**Key words:** psychological training, football players with visual impairments, speed and strength training.

**Актуальність теми.** Для успішного керування процесом підготовки футболістів тренер повинен мати об'єктивну інформацію про здоров'я й психічний стан кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень і про зміни у функціональних системах організму і вміти оперативно оцінювати рівень фізичної і техніко-тактичної майстерності [4, 5].

Високий рівень підготовки футболістів багато в чому залежить від використання в тренувальному процесі спеціалізованих вправ, які вибірково впливають як на фізичну підготовленість, так і на техніко-тактичну майстерність [2, 3]. Одним із напрямків вдосконалення спортивної підго-

товки є використання досягнень спортивної психології [4]. Сучасна психологічна наука володіє суттєвим арсеналом методів, технологій і засобів, які в стані значно впливають на ефективність тренувального та змагального процесу [2]. Саме, пошук шляхів удосконалення різних сторін фізичної підготовки спортсменів з вадами зору за опомогою новітніх психологічних методів та сучасних засобів фізичної підготовки спонукало до проведення дослідження та написання кваліфікаційної роботи.

**Мета роботи:** розробити методіку удосконалення психологічної підготовки футболістів команди збірної України з порушенням зору.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо управління тренувальним процесом футболістів на етапі максимальної реалізації досягнутих можливостей.
2. Розробити методіку для покращення психоемоційного стану висококваліфікованих футболістів з порушенням зору.

**Виклад основних результатів дослідження.** Річний цикл є одним з ключових структурних утворень тренувального процесу. Останніми роками з проблеми оптимізації навантажень в річному циклі проведені дослідження у ряді видів спорту (Ю.В. Верхошанський, 1998; Л.П. Матвєєв, 1999; В. М. Платонов, 2004). Виявлені закономірності можуть бути використані і при побудові тренувального процесу футболістів. Поточний план тренування складається на I рік у повній відповідності до перспективного плану і є його частиною. При складанні плану тренування та у процесі його реалізації керуються основними принципами спортивного тренування та управління його процесами.

З метою запобігання розвитку у футболістів з порушенням зору за даними Кравченко А.І., Лапицького В.О. (2009) необхідно раціонально використовувати спеціальні природні медико-біологічні засоби: масаж, різні види гідропроцедур, впра розтягування, адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні проц організмі, а також гірудотерапію і точковий масаж [3]. Кравченко, А., Чхайло, М. (2017). акцентують увагу на потребі комплексного підходу до застосування нетрадиційних засобів, з метою відновлення працездатності спортсменів з особливими потребами в перехідному періоді річного тренувального циклу [1]. Савченко С., Скрипка І., Чхайло М. підтверджують і вказують на велике значення у штаті команди спортивного лікаря, лікаря-масажиста, фахівця із спортивного харчування, а особливо після значних тренувальних навантажень з метою профілактики перенапружень та для підвищення стійкості і опору організму спортсменів збірної команди України з вадами зору з фут залу [2].

Таким чином, для підвищення майстерності спортсменів з вадами зору істотне значення має застосування різноманітних тренувальних засобів. Враховуючи різноманітну та часту зміну зовнішніх сигналів, футбол висуває дуже високі вимоги до психіки гравця. Футбол вимагає творчого тактичного мислення, здатності до комбінаційної гри, а також колективності, дисциплінованості та самовладання.

За даними науковців психологічно підготовлений футболіст здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях [3, 4].

Завдання психічної підготовки – адаптувати гравця та його психіку настільки, щоб він міг під час зустрічі максимально використати ігровий потенціал, накопичений на тренуваннях. Метою спортивного тренування була і залишається підготовка гравця до складних ситуацій, подолання фізіологічних та психологічних бар'єрів. Досягається ця мета шляхом розвитку у гравці його функціонального комплексу [2].

Організм гравця є єдиним комплексом, тому не можна фізіологічну та психічну сторони розглядати окремо, як не можна розділяти окремі частини спортивного тренування (особливо у психічній підготовці, яка тісно пов'язана з усіма моментами тренувального процесу). Психічна підготовка не може відшкодувати недоліки, допущені в окремих моментах тренування, і дає максимальний результат тільки в тих випадках, коли в комплексі для зростання спортивної форми гравця було використано всі методи.

Для самооцінки емоційних станів спортсменів до та після впровадження розроблених заходів в тренувальний процес для порівняння рівнів виразності ситуаційної та особистісної тривожності використовували методіку «Дослідження тривожності» (авт. Ч.Д. Спілберг. адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна) [5]. У зв'язку з порушення зору для футболістів в їх підготовці важливим стає розвиток їх пізнавальних процесів, так як саме це може вплинути на ефективність виконуваних ігрових дій і взаємодій, що в кінцевому рахунку впливає на кінець гри.

В дослідженні взяли участь футболісти з вадами зору, які входять до складу збірної України з фут залу. Тренування спортсменів проходило на базі ННІФК, так на учбово-тренувальному зборі в якому приймали участь збірна команда України з фут залу з вадами зору було обрано 18 спортсменів високої кваліфікації для аналізу їх психологічного стану.

В розроблену методичку для покращення психоемоційного стану футболістів фходили наступні засоби:

- Дихальні вправи – свідомі зміни процесів (рухів) з допомогою яких індивід здатний управляти форматом процесів зовнішнього дихання (посеред глибини і частоти дихання). Трансформуючи роботу дихання, спортсмен має можливість змінювати роботу психічної діяльності. Центральними елементами аутотренінгу є треноване м'язове розслаблення, на тлі якого відбуваються специфічні прийоми аутодидактики та аутосугестії. Існує два способи реагування на значні стимули: соціальне та психосоматичне реагування. Дослідження проводилося в індивідуальній формі за допомогою підібраних методик. Респондентам було видано спеціальні бланки для занесення відповідей за методиками. Після збору емпіричних даних були складені протоколи результатів, що вийшли за кожною методикою.
- Аутогенне тренування. На початковій стадії занять аутогенне тренування в підготовчому періоді та перехідному для спортсменів ЕГ супроводжувалось спеціальними дихальними вправами, які дозволяють розслабитися в стресових ситуаціях. *Розслаблення м'язів.* Початкова напруга м'язів з наступним миттєвим розслабленням допоможе виявити причини виникнення зажимів. Ефект психологічної підготовки є більш значним, якщо виховання поєднується з самовихованням. Звідси виникає процес психологічної підготовки спортсмена, за яким передбачається два основних напрями діяльності психолога і тренера.

За результатами педагогічного дослідження визначили, що у футболістів з порушенням зору, реактивна

тривожність є найбільш виразною перед початком експерименту, порівняно з показниками після застосування методів та засобів саморегуляції (табл.1).

Таблиця 1

**Виразність особистісної та реактивної тривожності у спортсменів**

Вид тривожності	Спортсмени (n=8)		Достовірність між групою спортсменів (t;p)
	до	після	
РТ	37,14±1,12	33,11,21*	p<0,001
ОТ	35,16±1,12	33,11±1,25*	p<0,001
p*	p<0,001		

**Висновки.** В результаті дослідження встановлено, що методи психорегуляції мають велику варіативність і різноманітність, а головною спільною метою є підвищення ефективності функціональних можливостей спортсменів за допомогою формування особливого психічного стану для досягнення певного результату.

**Список використаної літератури**

1. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с.
2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник.. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Г.В. Коробейніков, Дудник О.К., Коняєва Л.Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник. К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.
6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навч. закладів. 3-є вид. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.
7. Кравченко, А., Чхайло, М. Актуальні проблеми корекції фізичного стану футболістів із вадами зору із застосуванням природних

засобів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2017. №3, 69–73. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1476>

8. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення технічної підготовки футболістів збірної команди України з вадами зору. Електроний науковий журнал «Спортивні ігри». Харків, № 4 (10). 2018. С. 51-59

**Тюх Микита, Чхайло Микола**

## **ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** В статті підтверджено, що внаслідок не відповідності застосовуваних засобів і методів підготовки каратистів їх рівню підготовленості та фізичному розвитку знижується ефект від тренувань. Розроблено комплекс вправ вибіркового характеру для удосконалення фізичної підготовки каратистів.

**Ключові слова:** карате, фізична підготовка, спеціальні вправи.

**Tyukh Nikita, Chhailo Mykola. The influence of elective exercises on the physical training of young 12-14 year old karate people.**

**Abstract.** The article confirms that due to the non-compliance of the used means and methods of karate training with their level of preparation and physical development, the effect of training decreases. A set of exercises of a selective nature has been developed to improve the physical training of karate fighters.

**Keywords:** karate, physical training, special exercises.

**Актуальність дослідження.** Всесвітня конфедерація карате WKF, а також новий UWK (IKU) та інші також претендують на право розвивати карате, як вид спорту. Рівень техніко-тактичної майстерності у каратистів різних стилів, а їх дуже багато, знаходиться приблизно на одному рівні. У зв'язку з цим найгостріша змагальна конкуренція