

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

Максименко Людмила, Зайцева Валерія

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.  
Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті зроблено теоретичний аналіз стану здоров'я дитячого населення і зазначено, що значна кількість населення на ранніх етапах життя має відхилення. Вказано, що фізична культура може вирішити ряд питань стосовно зміцнення здоров'я дитячого населення за допомогою чотирьох взаємопов'язаних блоків (здоровий спосіб життя, психічний розвиток дитини, освоєння різних видів фізичної активності, розвиток суспільної спрямованості дитини).

**Ключові слова:** фізична культура, дитяче населення, стан здоров'я, теоретико-методологічні аспекти.

**Maksymenko Lyudmila. Zaitseva Valerya. Theoretical and methodological aspects of physical culture among the child population.**

**Abstract.** The article summarizes the theoretical analysis of the health of the child population and it is indicated what the number of the population at the early stages of life can mean. The author argues that physical culture can develop a number of nutritional values for the health of the child population for the help of various mutual blocks (healthy way of life, mental development of the child, development of various types of physical activity, development of superstition).

**Key words:** physical culture, child population, health camp, theoretical and methodological aspects.

Дошкільний вік – особливо відповідальний віковий період у процесі формування фізичного розвитку та стану здоров'я (Є. Вільчковський, Н. Денисенко [2], З. Мустаф'єва [6] та ін.). Проблема підростаючого покоління глобальна, вирішуватися має у загальнодержавному масштабі. Вже серед вихованців закладів дошкільної освіти більшість дітей страждає на хронічні захворювання, порушення опорно-рухового апарату, розумову та емоційну загальмованість. Більшість дітей на етапі вступу до школи характеризуються ослабленим здоров'ям, наявністю хронічних хвороб, низьким рівнем шкільної зрілості, підвищеним ризиком шкільної дезадаптації. Їхні фізіологічні та психологічні особливості мають певну обмеженість у можливості адаптації до навколишніх умов [5]. Захворюваність дітей, які відвідують дошкільні заклади, продовжує залишатися високою та має тенденцію до збільшення.

На наш погляд, одним із напрямів зміцнення здоров'я дитячого населення може бути за рахунок постійної модернізації системи фізичного виховання. Зокрема, обґрунтуванню організаційно-педагогічних та методологічних основ удосконалення системи фізичного виховання дитячого населення висвітлено в дослідженнях J. E. Rink (2009), В. О. Кашуби (2016), Н. Б. Петренко (2018); диференційованому фізичному вихованню дошкільнят належать розробки А. Є. Подоляки (2011), В. Ф. Попової (2014) та ін. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки Державними програмами [7] передбачається, що розв'язання оздоровчих завдань у дошкільних установах має бути тісно пов'язане із охороною та зміцненням не лише фізичного, а й психічного здоров'я дітей на ранніх етапах життя.

Погіршення стану здоров'я дитячого населення визначає **мету** роботи, що полягає у пошуку пріоритетних

шляхів вирішення цієї проблеми шляхом модернізації системи фізичного виховання дитячого населення.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дав підстави вважати, що пріоритетним напрямом покращення стану здоров'я дошкільнят є застосування засобів фізичної культури. Система фізичного виховання закладів дошкільної освіти має включати чотири взаємопов'язані блоки [1; 4; 5]:

- 1) здоровий спосіб життя (охорона, зміцнення здоров'я дітей та формування у них звички до здорового способу життя);
- 2) психічний розвиток дитини (розвиток основних психічних процесів: мислення, уваги, пам'яті, уяви, сприйняття, мови), формування моральних якостей та рис особистості;
- 3) освоєння різних видів діяльності (освоєння трудової, ігрової, навчальної, художньої, музичної, рухової діяльності), виховання фізичних якостей та формування комплексу життєво важливих та необхідних практичних умінь та навичок;
- 4) гуманне ставлення до навколишнього світу, розвиток суспільної спрямованості дитини.

Для реалізації зазначених напрямів фізкультурної роботи в закладах дошкільної освіти необхідно обладнання фізіотерапевтичного кабінету, кабінету масажу, фізкультурного залу, кімнати психологічного розвантаження, фітобар, бар кисневого коктейлю тощо. [5; 7]. Уся здоров'язміцнююча робота має будуватися на діагностичній основі. Медична та педагогічна діагностика, скринінг-дослідження дозволять отримувати достовірно-точні дані про фізичний та розумовий розвиток кожної дитини, стан здоров'я, дати прогнози на майбутнє, скласти індивідуальні карти оздоровлення та зміцнення стану здоров'я дитячого населення.

Поліпшення стану здоров'я дітей дошкільного віку має протікати у формі їхнього залучення до фізичної культури як невід'ємної частини загальнолюдської культури у буквальному значенні слова.

У системі фізичного виховання для зміцнення здоров'я дитячого населення необхідно використовувати всю різноманітність природних та соціокультурних факторів, умов та можливостей, здатних вплинути на фізичний розвиток молодого організму. Засоби та методи оздоровлення, навчання, розвитку та виховання потрібно підбирати, враховуючи фізіологічні та психологічні особливості дітей певної вікової категорії, для досягнення поліваріативності освітнього процесу та структуризації фізкультурного середовища з метою формування здоров'я, здорового способу життя дітей, а також становлення активної, компетентної, мобільної, толерантної особистості та здатної до само визначення у майбутньому.

### **Список використаної літератури**

1. Ашанін В. С. Диференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 3. С. 10-14.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільному навчальному закладі. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 144 с.
3. Дудіна О. О. Динаміка здоров'я дитячого населення України. *Современная педиатрия*. 2011. №5 (39). С. 37-39. URL: [http://media-medexpert.com.ua/SP\\_5\\_2011/index.html](http://media-medexpert.com.ua/SP_5_2011/index.html)
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп, л-ра, 2010. 248 с.
5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 42 с.
6. Мустафьева З. Значення формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2018. № 24. URL: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vird/2012\\_24/Pdf/22.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2012_24/Pdf/22.pdf)

7. Програма розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

**Скрипка Ірина**

## **МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

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

**Анотація.** В результаті аналізу літературних джерел визначено, що усі психічні стани мають тимчасовий характер, але їх тривалість може коливатися від секунд до багатьох днів, що вказує на різні межі тривалості цих станів. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю під впливом стресогенних факторів є однією з основних причин афективних та поведінкових дисфункцій у спортсменів. За результатами педагогічного дослідження визначили, що у дзюдоїстів 1-го року навчання, реактивна тривожність є найбільш виразною, порівняно з спортсменами 4-го року навчання.

**Ключові слова.** Дзюдоїсти, студенти, психологічні методи, змагання.

**Skrypka Iryna. Methods of recovering the psychological activity of athletes.**

**Abstract.** As a result of the analysis of literary sources, it was determined that all mental states are temporary in nature, but their duration can vary from seconds to many days, which indicates different limits of the duration of these states. It has been established that a violation of the ability to voluntarily manage mental activity under the influence of stressogenic factors is one of the main causes of affective and behavioral dysfunctions in athletes. According to the results of the pedagogical research, it was determined that among judokas of the 1st year of training, reactive anxiety is the most pronounced, compared to athletes of the 4th year of training.

**Keywords.** Judo, students, psychological methods, competitions.

**Постановка проблеми.** Удосконалення підготовки сучасних спортсменів – багатогранне та багатопланове завдання. У сучасному суспільстві до спортсмена пред'яв-