

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).23

УДК: 796.012.2-053.5«565\*8/10»

*Петрина Р.Л.*  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри гімнастики  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів  
*Соромотіна В.П.*  
аспірантка, викладач кафедри гімнастики  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів  
*Петрина Л.А.*  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів  
*Сениця М.М.*  
старший викладач кафедри гімнастики  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів  
*Кокоть І.В.*  
викладач кафедри гімнастики  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів

## РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЮВАТИ ПРОСТОРОВІ ТА ЧАСОВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ У ДІТЕЙ 8-10 РОКІВ

Зі змінами, що відбулись в системі навчання, виникає потреба у більш глибокому вивченні особистості дитини, її внутрішнього світу, ніж це було раніше. Фізичне виховання не є винятком. Пошук нових цікавих методів подачі навчального матеріалу підвищує у дітей інтерес до занять, та робить їх продуктивнішими. Важливу роль у цьому процесі відіграють психофізіологічні особливості дітей певного віку.

У статті описано методичні підходи щодо формування програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8-10 років. Визначено основні психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовано результати педагогічного спостереження, що проводилось з метою виявлення актуальних засобів та методичних рекомендацій щодо їх застосування. Дослідження проводилось з метою підвищення ефективності експериментальної програми та адаптації її до сучасного навчального процесу.

**Ключові слова:** здатність диференціювати просторові та часові характеристики рухів, молодший шкільний вік, психофізіологічні особливості, методичні рекомендації.

**Petryna Roman, Victoria Soromotina, Petryna Lesya, Alina Senytsia, Mykhailo Senytsia, Iryna Kokot. Development of the ability to differentiate spatial and ace characteristics of movements in children 8-10 years old.** With the changes that have taken place in the education system, there is a need for a more in-depth study of the child's personality, his inner world, than it was before. Physical education is no exception. The search for new interesting methods of presenting educational material in children interests in classes and makes them more productive. An important role in this process is played by the psychophysiological characteristics of children of a certain age. For the maximum positive effect from the lesson, it is worth taking into account the psychophysiological features of children of the selected age.

The article describes methodical approaches to the formation of a program for the development of the ability to differentiate spatial and temporal characteristics of movements for children 8-10 years old. The main psychophysiological features of children of primary school age are determined. The results of pedagogical observation, which was carried out with the aim of identifying actual tools and methodical recommendations for their use, were analyzed. The study was conducted with the aim of increasing the effectiveness of the experimental program and adapting it to the modern educational process.

**Keywords:** ability to differentiate spatial and temporal characteristics of movements, primary school age, psychophysiological features, methodical recommendations.

**Постановка проблеми** У сучасних реаліях, зі збільшенням темпів розвитку новітніх технологій, масової комп'ютеризації, зменшується рухова активність, та, відповідно, рівень фізичного здоров'я населення. Це особливо небезпечно для дітей, оскільки призводить до зниження імунітету та є перешкодою для їх нормального росту та розвитку[3, 13, 18].

Основним завданням фізичного виховання в даний період є оптимізація рухової активності та збільшення інтересу учнів до занять фізичною культурою. Дослідження сучасних науковців показують, що система фізичного виховання молодших школярів потребує удосконалення[ 6, 8, 16].

Дуже важливо на ранніх етапах закласти фундамент для розвитку рухових якостей, без яких не можливо забезпечити гармонійний фізичний розвиток і виховання особистості учня початкової школи. Молодший шкільний вік є особливо сприятливим для розвитку координації[ 2, 15, 19].

На нашу думку, особливу увагу слід приділити здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів. Дана здатність є важливою складовою координації, розвиток якої не потребує особливих фізичних здібностей та не перевантажить дітей[ 5, 9, 11, 17].

Результати нашого попереднього дослідження свідчать про актуальність роботи в даному напрямку [ 10].

**Аналіз літературних джерел.** Було проаналізовано літературні джерела, в яких описано особливості психологічного та фізіологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Визначено засоби та методи розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів у молодшому шкільному віці.

**Мета статті.** Описати методичні підходи щодо формування програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів учнів 3-4 класів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Розуміння психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку має важливе значення для батьків, вчителів та медичних працівників для належної підтримки їх розвитку. Цей вік є вирішальним періодом для психофізіологічного розвитку дітей, оскільки це час, коли діти відчувають значні зміни у своєму когнітивному, емоційному та соціальному функціонуванні. Молодший шкільний є перехідним періодом, коли дитина поєднує в собі риси дошкільного дитинства з особливостями школяра. Даний вік є сенситивним для активного розвитку особистості, морального розвитку, психічних пізнавальних процесів, емоційно-почуттєвої та мотиваційно-ціннісної сфер [ 2, 12].

В цей період розвиваються такі важливі психічні процеси, як: сприйняття, мислення, розвиток і формування мови, уваги, пам'яті, які починають набувати опосередкований характер, стають усвідомленими та вільними. Характерною для молодших школярів є швидка зміна емоційної активності і перехід до пасивного стану [ 1, 7].

Якщо моральні судження учнів 1 - 2 класів (6-7 років) засновані на досвіді власної поведінки та на конкретних вказівках і поясненнях учителів та батьків, то учні 3 - 4 класів (8-10 років), окрім досвіду власної поведінки та вказівок дорослих, намагаються аналізувати досвід інших людей. Діти 8-10 років є морально стійкішими, їх поведінка більш передбачувана та контрольована, оскільки вони вже пройшли період адаптації до нових умов та виду діяльності, звикли до однокласників і вчителів та знову відкриті до вивчення чогось нового [ 1, 12].

Слід, також зазначити, що важливим показником готовності дитини до навчання є звичка до розумових зусиль, зосередженість у роботі, вміння слухати вчителя і виконувати його вказівки. Пізнавальна діяльність молодших школярів, як правило, проходить у процесі навчання. Пам'ять молодших школярів наочно-образна. Мислення розвивається в них від емоційно-образного до образно-логічного.

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку відбувається відносно спокійно та рівномірно. У цей період відбувається активне анатомо-фізіологічне дозрівання організму та функціональне вдосконалення мозку. Так зони кори великих

півкуль головного мозку, що мають відношення до рухового аналізатора, стають вже достатньо зрілими. Клітини дитячого мозку досить чутливо реагують на об'єкти сприймання (образ, що його можна бачити, чути, до якого можна доторкнутися) [ 2, 7].

Переключення думки, яка є сутністю мислення, можливо лише тоді, коли перед дитиною або наочний реальний образ, або ж настільки яскраво створений словесний образ, що дитина немов бачить, чує, відчуває на дотик те, про що розповідає. Разом з тим, тісних функціональних взаємовідношень між руховим, зоровими та іншими аналізаторами поки що немає. Спостерігається недостатня зрілість ділянок кори головного мозку, котрі контролюють і програмують довільні рухи, що віддзеркалюється як на засвоєнні, так і на відтворенні багатьох рухів зі складною руховою структурою [ 1].

Основні властивості нервової системи за своїми характеристиками наближуються до властивостей нервової системи дорослих, хоч самі по собі ці характеристики ще не дуже стійкі. Також, відбуваються істотні зміни в органах і тканинах тіла, що підвищує фізичну витривалість дитини. У 8-10 років відбувається формування взаємодії м'язів-антагоністів, що веде до активного зростання здатності до управління часовими та просторовими параметрами рухів [ 1, 15].

Слід врахувати, що в учнів першого класу (6-7 років) відбувається адаптація організму до нових умов, особливою складністю виявляється саморегуляція поведінки [ 7, 11]. Таким чином, ми вважаємо вік 8-10 років оптимальним для нашого дослідження.

Визначивши основні психофізіологічні особливості молодших школярів, що відіграватимуть роль у виборі методики занять, ми провели педагогічне спостереження в межах уроків фізичної культури у 3-4 класах та на позаурочних заняттях у групах початкової підготовки зі спортивної акробатики та художньої гімнастики. Дослідження проводилось за згодою батьків, в присутності вчителя або тренера. В основному, увага зосереджувалась на поведінку дітей, зміни настрою, причини цих змін. Визначалося бажання виконувати різні за характеристиками вправи, реакція дітей на щось нове.

Якщо на уроках фізичної культури ми були просто спостерігачами, на позаурочних заняттях, у групах початкової підготовки, було обрано та випробувано декілька специфічних вправ, що входять до переліку засобів розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів, щоб визначити актуальність включення їх до експериментальної програми та особливості застосування.

У дослідженні взяли участь 30 дітей ( 18 дівчат та 12 хлопців), що займаються у групах початкової підготовки зі спортивної акробатики та художньої гімнастики віком від 8 до 10 років. Ми обрали 50 основних вправ, 25 з яких спрямовані на розвиток точності часових характеристик рухів, та 25 на розвиток точності просторових характеристик рухів. З допомогою тренерів, обрані вправи було проведено, зроблено висновки, визначено певні методичні рекомендації. Вправи було розділено на дві категорії:

1. Спрямовані на формування часових характеристик рухів із специфічними вимогами до виконання (вправи на точність старту, з чітким дотриманням часових параметрів вправи, зі зміною темпу та в чітко визначеному темпі). Для підвищення їх ефективності, можна застосовувати музичний супровід або виконувати вправу з виключенням зорового аналізатора. За загальними характеристиками, ми умовно поділили вправи на групи та коротко описали основні методичні рекомендації:

- Різновиди бігу, ходьби, стрибків. Не застосовувати надто тривалий час, діти швидко втомлюються і не можуть зосередитись на часових характеристиках вправи. Найкраще виконувати по колу в певному темпі або зі зміною темпу під музичний супровід. Серед вправ на точність старту краще сприймаються стрибки з місця вперед або вгору, ніж біг на короткі

дистанції. Виконання даних вправ, рухаючись спиною вперед, з поворотами або в парах, не є актуальним, оскільки відбувається розсіяння уваги.

- Вправи з м'ячем (*метання, підкидання та ведення*). Серед запропонованих вправ, дітям найбільше сподобалось підкидання і ловля м'яча вгору на декілька секунд(1-2с.) з оплеском. Оптимально для цього підходить м'яч середньої ваги та розміру. Метання варто застосовувати лише при наявності великої кількості м'ячів, щоб одночасно задіяти більшу кількість дітей. В іншому випадку, загальна тривалість виконання вправи може зайняти надто багато часу. Ведення слід виконувати лише, якщо діти досконало володіють цим навиком, в іншому випадку, вправа буде не ефективною.

- Вправи для загального розвитку. Слід обирати вправи середньої складності. Актуальним є використання музичного супроводу, оскільки це підвищує емоційність виконання та сприяє розвитку відчуття ритму. Вправи краще застосовувати в підготовчій частині заняття. Особливо цікавим виявилось виконання вправ зі зміною темпу музичного супроводу кожні 10-15 секунд.

- Танцювальні кроки. Найкраще виконувати, рухаючись по колу. Танцювальні кроки повинні бути простими та виконуватись в середньому темпі. Крок «галоп» і крок «полька» дітям легше виходить ніж крок «вальсу».

Жвава музика дітьми сприймається емоційніше. Виконання в парах також мало хороший емоційний ефект, проте, слід враховувати кількість дітей.

2. Вправи, спрямовані на формування просторових характеристик рухів (вправи на визначену відстань та за вказаним напрямком руху; зі зміною відстані та зміною напрямку руху). Для підвищення їх ефективності, можна додати повороти, виконувати з виключенням зорового аналізатора. Види вправ:

- Різновиди бігу, ходьби, стрибки. Біг та ходьбу слід виконувати в середньому або повільному темпі. Напрямок руху змінювати через кожні 3-4 метри, не більше. Оптимальна кількість зміни напрямку руху по сигналу або кількість позначок рівна п'яти. За умови виключення зорового аналізатора, безпечніше використовувати ходьбу в повільному темпі зі зміною напрямку руху з використанням звукового сигналу. Стрибки в довжину до позначки та на задану відстань, слід виконувати в середньому темпі, на відстань від 20 до 60 см.. Для позначення заданої відстані не слід використовувати палиці, безпечніше наліпки або позначки крейдою. При виключенні зорового аналізатора можна виконувати не більше трьох стрибків вперед або стрибок вгору з поворотом при умові, що він буде низьким.

- Вправи з м'ячем (метання, передача, ведення). Оптимальна відстань на точність метання від 2 до 5 метрів. В даному випадку важлива не відстань, а точність попадання. М'ячі краще використовувати різного розміру та ваги. Ведення ефективніше виконувати в русі. Вправи з м'ячем не мають особливих обмежень щодо дозування, оскільки характеризуються середньою складністю та не потребують особливих фізичних зусиль.

- Вправи для загального розвитку. Достатньо лише декілька цікавих вправ у різних вихідних положеннях. Велика кількість складно координаційних вправ призводить до емоційної втоми дітей. Це знижує ефективність. Оптимальна кількість від 5 до 10 вправ в підготовчій частині. Виконання при умові виключення зорового аналізатора збільшує ефективність та емоційність сприйняття.

- Стройові вправи. Стройові вправи є досить цікавими, проте, не потрібно відводити на них велику частину часу. Достатньо на кожному занятті використовувати від 5 до 10 різних команд, як на місці, так і в русі. При умові виключення зорового аналізатора, стройові вправи слід виконувати лише на місці з урахуванням правил техніки безпеки.

Підсумовуючи результати педагогічного спостереження та, враховуючи особливості психофізіологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку, було виявлено, що важливо, звертати увагу на кожну дитину( по можливості), намагатись знайти правильний підхід, використовувати «мотиваційну похвалу», підводити підсумки проведеної роботи для мотивації до наступних занять. На уроці потрібно підтримувати позитивну атмосферу та уникати надмірної критики. Діти молодшого шкільного віку ще досить вразливі, все сприймають буквально та миттєво. Щоб на заняттях не панував хаос і діти виконували всі завдання, учитель повинен вміти завоювати в учнів довіру та позитивні емоції.

Дітям 8-10 років досить важко зосереджуватись тривалий час на одному, робити короткі але часті паузи для відновлення з переключенням уваги, частіше змінювати вправи. Засоби фізичного виховання повинні бути цікавими, та не надто складними, перевагу слід надавати іграм. Учитель повинен чітко орієнтуватись, коли доцільно використати ігрову діяльність і коли потрібно її змінити[2, 15].

Надто складно координаційні вправи слід поки відкласти, оскільки координація в молодшому шкільному віці лише формується. Також, виконання вправ у дзеркальному відображенні є надто складним завданням для деяких дітей 8-10 років, вони часто плутають сторони виконання вправ, тому не варто акцентувати на цьому увагу, з розвитком координації це виправиться[ 2, 5].

В процесі розробки комплексів вправ для уроку фізичного виховання, потрібно враховувати матеріальне забезпечення школи та включати різні форми виконання фізичних вправ. Не слід перевантажувати дітей, та обирати оптимальну кількість щадних навантажень, що не перевищують можливості дитини. Засоби потрібно підбирати відповідно до пори року, та з урахуванням тематики шкільної програми[ 3, 10].

Окрім уроків фізичної культури, деякі вправи для розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів, можна виконувати на додаткових заняттях та вдома.

**Висновки.** Методичні підходи формування програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів для дітей 8-10 років базуються на визначенні психофізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку та спостереженні за їх поведінкою під час виконання специфічних вправ.

Перевірка засобів, що входять до експериментальної програми виявила певні методичні вказівки щодо їх застосування. Підбір вправ і способів їх виконання буде здійснюватися, враховуючи психофізіологічні особливості молодшого шкільного віку та результати педагогічного спостереження.

Про ефективність програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів будуть свідчити результати експерименту, що полягає у застосуванні даної програми на уроках фізичної культури у 3-4 класах.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у експериментальній перевірці програми розвитку здатності диференціювати просторові та часові характеристики рухів дітей 8-10 років на уроках фізичної культури у 3-4 класах.

#### Література

1. Александров В.В. Рівень розвитку мислення та фізичної підготовленості молодших школярів/ Александров В.В.// Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту.- 2016.- №1.- С.70-72.
2. Безлюдна Н. В. Психофізіологічні особливості розвитку дитини молодшого шкільного віку/ Безлюдна, Н. В. //Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. – 2008.- № 126. -С. 22-26.
3. Блашко Ю. Активізація рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: зб. наук. пр. Вінниця. 2019; 2: 21–24.
4. Боднарчук О., Римар О., Петрина Р., Маланчук Г. Фізична культура і спосіб життя молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. 2019; 31: 14-20.
5. Колумбет О. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ: Освіта України; 2014. 419с.
6. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2006; 10( 1): 44-50.
7. Назарук О.М. Молодший шкільний вік: теоретичний аналіз психічного розвитку та формування соціально адаптивної особистості/ Назарук О.М.// Проблеми сучасної психології: зб.наук.пр.- Київ, 2012.- Вип.18.- С. 565-576.
8. Отравенко О. Педагогічні умови формування духовного здоров'я школярів у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придністров'я. 2015; (1): 43-47.
9. Петрина Р.Л., Соромотіна В.П. Характеристика окремих специфічних компонентів спритності. Спортивна наука України. 2019; 1(89): 61-68.
10. Соромотіна В.П., Петрина Р Удосконалення методології розвитку координації у дітей молодшого шкільного віку. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури: науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова серія 15. 2020; 8(128): 178-181.
11. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті. Вісник Запорізького національного університету. 2012; 1(7): 112-119.
12. Черненко С. О., Олійник О. М., Гончаренко О. С., Пастушкова Н. А. Умови ефективного розвитку прудкості у школярів молодших класів засобами рухливих ігор. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020; 73(1): 160-165.
13. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання . Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2010; 14(2). 277 - 281.
14. Шевцова Г. Г. Молодший шкільний вік: традиції та інновації в дослідженнях / Шевцова Г. Г. //Педагогічні науки: Зб. наук. праць. – Вип. LXVIII. – Херсон, ХДУ, 2015. – С. 134 – 138.
15. Юдіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб.наук.пр. 2008; 2: 297-299.
16. Butenko H., Goncharova N., Tolchieva H., Vako I. Physical Condition of Primary School Children in School Year Dynamics. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(2). 82: 543 – 549.
17. Caçola P, Killian M. Health-Related Quality of Life in Children With Developmental Coordination Disorder: Association between the PedsQL and KIDSCREEN Instruments and Comparison With Their Normative Samples. Res Dev Disabil. 2018;75:32-9.
18. Clark, J. E. On the Problem of Motor Skill Development. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2007; 78(5): 39-44.
19. Vander Heyden KM, van Atteveldt NM, Huizinga M, Jolies J. Implicit and Explicit Gender Beliefs in Spatial Ability: Stronger Stereotyping in Boys Than Girls. Frontiers in Psychology. 2016. 7(1114): 1–12.

#### References

1. Aleksandrov V.V. The level of development of thinking and physical fitness of junior high school students/ Aleksandrov V.V.// Fundamentals of building the training process in cyclic sports.- 2016.- No. 1.- P.70-72. (In Ukrainian)
2. Bezlyudna N. V. Psychophysiological features of the development of a child of primary school age/ Bezlyudna, N. V. // Bulletin of the Cherkasy University. Pedagogical sciences series. – 2008.- No. 126. -С. 22-26. (In Ukrainian)
3. Blazhko Yu. Activation of motor activity of students in physical education lessons. Prospects, problems and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine: Coll. Science. Vinnytsia Ave. 2019; 2: 21–24. (In Ukrainian)
4. Bodnarchuk O., Rymar O., Petryna R., Malanchuk G. Physical culture and way of life of junior schoolchildren. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 2019; 31: 14-20. (In Ukrainian)
5. Columbet O. Development of coordination abilities of youth: monograph. Kyiv: Education of Ukraine; 2014. 419p. (In Ukrainian)
6. Maslyak I. Ways to improve the content of physical education lessons for primary school students. Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of physical. culture and sports. Lviv. 2006; 10 (1): 44-50. (In Ukrainian)
7. Nazaruk O.M. Younger school age: theoretical analysis of mental development and formation of a socially adaptive personality/ O.M. Nazaruk// Problems of modern psychology: coll. nauk. pr. - Kyiv, 2012. - Issue 18. - P. 565-576. (In Ukrainian)
8. Otravenko O. Pedagogical conditions for the formation of spiritual health of students in the process of physical education. Transnistria Sports Bulletin. 2015; (1): 43-47. (In Ukrainian)
9. Petryna RL, Soromotina VP Characteristics of some specific components of agility. Sports science of Ukraine. 2019; 1 (89): 61-68. (In Ukrainian)
10. Soromotina VP, Petryna R Improving the methodology of coordination in children of primary school age. Scientific and pedagogical problems of physical culture: scientific journal of NPU named after MP Drahomanov series 15. 2020; 8 (128): 178-181. (In Ukrainian)

11. Troyanovska M.M. Theoretical analysis of the development of coordination abilities in physical education and sports. Bulletin of Zaporizhzhya National University. 2012; 1(7): 112-119. (In Ukrainian)
12. Chernenko SO, Oliynyk OM, Honcharenko OS, Pastushkova NA Conditions for the effective development of agility in junior high school students by means of moving games. Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. 2020; 73 (1): 160-165. (In Ukrainian)
13. Chuprun N. Formation of coordination skills as a pedagogical problem in the theory and practice of physical education. Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of physical. culture and sports. Lviv. 2010: 14 (2). 277 - 281. (In Ukrainian)
14. Shevtsova G. G. Young school age: traditions and innovations in research / G. Shevtsova. G. //Pedagogical sciences: Collection. of science works - Issue LXVIII. – Kherson, KhSU, 2015. – P. 134 – 138.
15. Yudkina H. Physical development of children of primary school age. Physical education, sports and culture in modern society: zb.nauk.pr. 2008; 2: 297-299. (In Ukrainian)
16. Butenko H., Goncharova N., Tolchieva H., Vako I. Physical Condition of Primary School Children in School Year Dynamics. Journal of Physical Education and Sport. 2017; 17(2). 82: 543 – 549.
17. Caçola P, Killian M. Health-Related Quality of Life in Children With Developmental Coordination Disorder: Association between the PedsQL and KIDSCREEN Instruments and Comparison With Their Normative Samples. Res Dev Disabil. 2018;75:32-9.
18. Clark, J. E. On the Problem of Motor Skill Development. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2007; 78(5): 39-44.
19. Vander Heyden KM, van Atteveldt NM, Huizinga M, Jolies J. Implicit and Explicit Gender Beliefs in Spatial Ability: Stronger Stereotyping in Boys Than Girls. Frontiers in Psychology. 2016. 7(1114): 1–12.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).24

**Пономарьов В.О**  
**старший викладач спеціальної кафедри № 3,**  
**Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України Національного юридичного університету імені**  
**Ярослава Мудрого, м. Харків;**

#### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОПЕРЕДНЬОГО СПОРТИВНОГО ДОСВІДУ**

Пономарьов В.О. У статті розглянуто психофізіологічні показники спортсменів рукопашного бою в залежності від їх попереднього досвіду. У дослідженні взяли участь спортсмени, що раніше займалися боротьбою ( $n = 14$ ), боксом ( $n = 10$ ), кікбоксингом ( $n = 8$ ), та циклічними видами спорту швидкісно-силового спрямування ( $n = 8$ ). Під час дослідження визначалися ефективність роботи, психічна стійкість, та ступінь впрацьованості за таблицями Шульце, час простої реакції на світло та час реакції на предмет, що рухається, показник рівня самооцінки сили волі, теплінг-тест, концентрація та переключення уваги за тестом Бурдона. Для визначення компонентів життєстійкості використовувалось опитування "САН" за методикою Мадді. Для визначення статистичних відмінностей між групами, використовувався t-критерій Стьюдента. Взаємозв'язок між показниками визначався за кореляцією Пірсона. Доведено вплив показників компонентів життєстійкості на психофізіологічні показники, що буде доцільним враховувати при побудові програми психологічної підготовки у рукопашному бою.

Ключові слова: рукопашний бій, психофізіологічні показники, психологічна підготовка.

**Ponomarov Viktor. Features of psychological state and psycho-physiological indicators of hand-to-hand combat athletes depending on previous sports experience.** The article examines the psychophysiological indicators of hand-to-hand combat athletes depending on their previous experience. Athletes who previously engaged in wrestling ( $n = 14$ ), boxing ( $n = 10$ ), kickboxing ( $n = 8$ ), and cyclic speed-power sports ( $n = 8$ ) took part in the study. During the study, work efficiency, mental stability, and the degree of workability were determined according to the Schulte tables, the time of a simple reaction to light and the time of reaction to a moving object, an indicator of the level of self-assessment of willpower, a tapping test, concentration and switching of attention according to the Bourdon test. To determine the components of sustainability, the "SAN" survey was used according to the Muddy method. Student's t-test was used to determine statistical differences between groups. The relationship between indicators was determined by Pearson's correlation.

In the work efficiency, the best results were shown by groups II and III. In mental stability, significant differences were observed between groups II and IV. In the time of reaction to light, an advantage was observed in athletes who previously practiced boxing and kickboxing over athletes who were engaged in wrestling and various types of athletics. Statistically significant differences in the time per moving object were found between athletes I and IV, as well as between groups II and IV in favor of group II. According to the shift of attention, significant differences were observed between groups I and II, I and III in favor of groups II and III. The influence of indicators of the components of vitality on psychophysiological indicators has been proven, which will be appropriate to take into account when building a program of psychological training in hand-to-hand combat.

**Key words:** hand-to-hand combat, psychophysiological indicators, psychological training.

**Постановка проблеми.** Перехід спортсменів з різних видів бойових мистецтв до тренувань з рукопашного бою може відрізнятися залежно від конкретного спортсмена та його досвіду.