

successful game activity of volleyball players at the stage of preparation for higher achievements]. Bulletin of the Chernihiv Collegium National University named after T. G. Shevchenko. 3 (159). P. 330-334 [in Ukrainian].

3. Dovbysh, V. I., Baranets, P. A. & Yermakov S. S. (2009). Metodyka rozvytku sprytnosti na navchal'nomu etapi navchannya voleybolu. [Techniques for the development of dexterity at the training stage of volleyball training]. Physical education of students of creative specialties. No. 1. P. 60-65 [in Ukrainian].

4. Melnyk, A. Yu. (2021). Rol' koordynatsiynykh zdibnostey voleybolistok u vykonanni zakhysnykh diy [The role of coordination abilities of volleyball players in the performance of defensive actions] Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education, P. 55-58. Retrieved from: <https://journals.urau.ua/pprsievnz/article/view/224362/224542> [in Ukrainian].

5. Shevchenko, O. S., Synigovets, V. I. (2023). Rozvytok sprytnosti uchniv seredn'oho shkil'noho viku u protsesi zanyat' voleybolom [Development of dexterity of secondary school students during volleyball lessons]. A collection of scientific works based on the materials of the II All-Ukrainian scientific and practical Internet conference «Modern problems of physical education, sports and tourism, local history and physical culture and health work» on November 24, Glukhiv: State Technical University named after O. Dovzhenka. P. 247-251 [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).37)

УДК: 796.062.4:355.237.3

Сороколіт Н.С.

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-4958-9552>**

Римар О.В.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0001-6947-0420>**

Шевціє У.С.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та рекреації Львівського
державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-3586-5106>**

Галашевський Г.О.

**доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Національного університету оборони України, м. Київ,
<https://orcid.org/0000-0001-7661-6213>**

Пилипчак І.В.

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач
кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-0263-773X>**

Балдецький А.А.

**доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту факультету післядипломної
освіти Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ,
<https://orcid.org/0000-0001-6979-066X>**

Полтавець А.І.

**доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного
університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-0695-4465>**

ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ- РУКОПАШНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Сучасний рукопашний бій часто характеризується проявом несприятливих моментів, які пов'язані з відсутністю ефективної психологічної підготовки та психологічного обґрунтування інтенсивних фізичних, психологічних навантажень, які ведуть спортсменів до соціально значущих змагань. Він представляє собою виконання ударів руками й ногами та захисту від них, кидки, больові прийоми, пов'язані зі значними ризиковими моментами й небезпекою для військовослужбовців, які займаються даним видом спорту.

Аналізуючи умови сьогодення та дії, спричиненні вторгненням агресора рф, враховуючи стан, який відчувають військовослужбовці під час ведення бойових дій, застосування фізичної сили за відсутності озброєння та військової техніки, можемо стверджувати, що засоби рукопашного бою та рукопашна сутичка на даному етапі буде мати вирішальний характер у формуванні психологічної готовності до виконання бойових завдань за призначенням та досягнення перемоги над противником у ближньому бою.

Таким чином, актуальним питанням залишається формування стану психічної та психологічної готовності фахівців-рукопашників у процесі військово-професійної діяльності та підготовки до змагань.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічна готовність, нервово-психічна стійкість, рукопашний бій, військово-професійна діяльність, психологічна підготовленість.

Sorokolit N., Rymar O., Shevtsiv U., Galashevskij G., Pylypchak I., A.Poltaets, Baldetskiy A. Study of the formation of the state of psychological preparedness of servicemen-armwomen in the process of competitive activity Modern hand-to-hand combat is often characterized by the manifestation of unfavorable aspects associated with the lack of effective psychological training and psychological justification for intense physical and psychological stress that lead athletes to socially significant competitions. It involves the execution of punches and kicks and defense against them, throws, painful techniques associated with significant risks and danger for military personnel involved in this sport. Thus, the formation of the state of mental and psychological readiness of hand-to-hand specialists in the process of military professional activity and preparation for competitions remains an urgent issue.

Analyzing the current conditions and actions caused by the invasion of the Russian aggressor, taking into account the state of military personnel during combat operations, the use of physical force in the absence of weapons and military equipment, we can state that hand-to-hand combat and hand-to-hand combat at this stage will be crucial in shaping the psychological readiness to perform combat missions as intended and achieve victory over the enemy in close combat.

Key words: servicemen, psychological readiness, neuropsychological stability, hand-to-hand combat, military professional activity, psychological preparedness.

Постановка проблеми. Відомо, що у спорті різного рівня, незалежно від виду та діяльності, характерний той факт, що психологічна готовність та підготовленість спортсмена, включаючи військовослужбовця, до змагальної діяльності є важливим чинником результативності та ефективності змагальних виступів. У зв'язку з цим багато спортивних фахівців, здебільшого психологів, фізіологів і психофізіологів, особливу увагу приділяють створенню й експериментальному обґрунтуванню інноваційних технологій психологічної підготовки та формування стану психічної готовності до змагальної діяльності спортсменів із видів спорту [4; 7; 14].

Спортивна підготовка, як зазначають низка науковців, є багаторічним процесом, у якому динаміка і формування стану психічної підготовленості до участі у змаганнях, посилені тренування мають велике практичне і методичне значення [9].

Таким чином, виникає проблема у пошуку та обґрунтуванні тих засобів, які б забезпечили якісне формування та удосконалення чинників психологічної готовності (підготовленості) спортсменів-військовослужбовців у сфері єдиноборств різного напрямку, як однієї із головних складових професійної діяльності воїна.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Військово-професійна діяльність захисника є важливим фактором щодо підготовки до ведення бойових дій, управління та виховання своїми військами та постійне удосконалення професійних вмінь та навичок відповідно до спеціальності [2; 11; 12].

Відомо, що у сучасній спортивній практиці швидко-силових видів спорту, особливо на вищому рівні, часто трапляються несприятливі моменти, пов'язані з відсутністю ефективної психологічної підготовки та психологічного обґрунтування інтенсивних фізичних, психологічних навантажень, що ведуть висококваліфікованих спортсменів до соціально значущих змагань [6].

Сучасні види спорту, а особливо рукопашний бій, як вид спортивного єдиноборства, до змісту якого входять удари й блокування руками та ногами, кидки, сутички, больові та задушливі прийоми, пов'язані зі значними ризиковими моментами й небезпекою для здоров'я тих, хто займається, активно використовуються у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ЗС України – як основа підвищення адаптованості організму тих, хто займається, до екстремальних умов, пов'язаних із професійною та змагальною діяльністю [3; 5; 13].

Як показує спортивна практика, навіть спортсменам високої кваліфікації, які займаються рукопашним боєм притаманні почуття тривожності, зайві збудження, апатія до змагань, що негативно позначається на результативності змагальної діяльності [8; 15]. Практика також показує, що психологічні травми виликовуються не відразу, а мають затяжний характер.

Підготовка спортсменів у цьому виді спорту завжди має поступальний і прогресивний характер. Проведений аналіз наукових праць провідних науковців [3; 12] свідчить, що підготовка повинна бути організованою і планомірною, що викликає необхідність всебічного знання закономірностей і особливостей формування стану психічної готовності курсантів-рукопашників до бою на різних етапах їхньої підготовки, що сприятиме підвищенню ефективності змагальної та професійної їх діяльності у подальшому.

Наукові дослідження багатьох вчених [3] вказують на те, упродовж останніх років у процесі занять рукопашним боєм спостерігається широке застосування психологічних засобів підготовки. Разом з тим, аналіз літературних джерел показав, що це питання вирішується неоднозначно. У спортивній підготовці фахівців рукопашників (далі фахівці РБ) застосовується мізерний арсенал засобів і методів психологічної підготовки, таких як аутотренінг, функціональна музика, бесіда, перегляд відеороликів тощо. Багато фахівців не приділяють особливої уваги стану психічної підготовленості та готовності рукопашників, а звертають в основному увагу лише на технічну підготовленість [1; 10].

У зв'язку з цим, виникає потреба в актуалізації проблеми вдосконалення психологічної підготовки в рукопашному бою в період підготовки до змагань.

Мета дослідження – теоретично та методично обґрунтувати способи формування чинників психічного стану, психічної готовності та підготовленості військовослужбовців у період підготовки до змагань.

Матеріал і методи. Під час експерименту було використано комплекс наукових методів дослідження – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, опитування, бесіда, методи математичної статистики, педагогічне спостереження за тренувальним процесом спортсменів-рукопашників Національної академії сухопутних військ, які навчаються за спеціальністю механізовані підрозділи, віком від 17-23 років. Була розроблена, перевірена на валідність та запропонована респондентам анкета до якої включено перелік питань щодо визначення чинників впливу на налаштованість перед поєдинками; визначення факторів впливу на емоційний стан; власної думки щодо психологічних якостей, які впливають на досягнення успіху; які основні компоненти психологічної підготовки впливають на підготовку у передзмагальний період та що саме впливає на формування стану психічної готовності спортсмена. Анкета була зручною й оперативною в застосуванні, на її заповненні витраталося приблизно 3-5 хвилин. Кожне питання оцінювалося 1 балом. Підрахунок анкети, заповненої відповідно до інструкції, проводився у відповідності до кількості наданих респондентами на те чи інше питання та відображався у відсотковому відношенні. У дослідженні прийняло участь 60 військовослужбовців I-III розрядів, КМС та 34 респонденти вищої кваліфікації (МС, МСУМК), які займаються різними видами єдиноборств. Для аналізу й обґрунтування представленої проблеми використано результати педагогічного спостереження та констатувального експерименту з виявлення значущості методики психорегуляції стану психічної готовності рукопашників як основи для створення експериментальної методики підготовки. Запропонована експериментальна методика містила застосування методів психорегуляції, виявлення етапів формування стану психічної готовності з урахуванням індивідуально-своєрідних властивостей психіки та педагогічні прийоми, які використовуються для реалізації методів психорегуляції.

Усі учасники дослідження дали свою інформативну згоду на участь в експерименті. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

Результати дослідження. Проведене нами дослідження надало змогу відпрацювати характеристику психологічного статусу тих, хто займається різними видами єдиноборств, яка передбачає комплексний опис психологічних їхніх рис з урахуванням типів темпераменту (рис. 1, 2). Результати психологічного дослідження дали змогу визначити особистісні особливості борців-рукопашників і характер ведення спортивного поєдинку.

Рис. 1 – Блок-схема основних напрямів психологічної регуляції стану та їх реалізації для формування стану психічної готовності до змагань

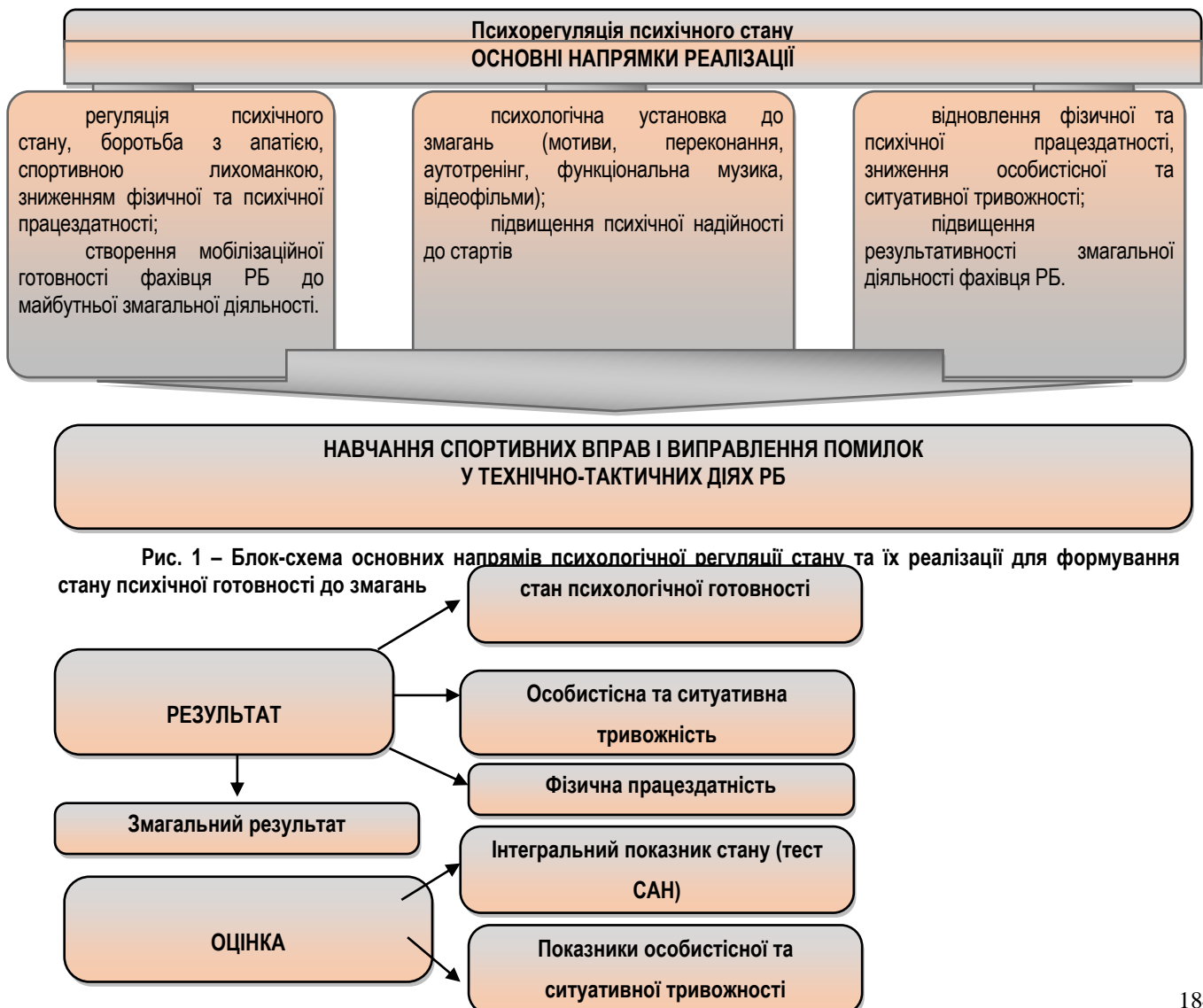


Рис. 1 – Блок-схема основних напрямів психологічної регуляції стану та їх реалізації для формування стану психічної готовності до змагань

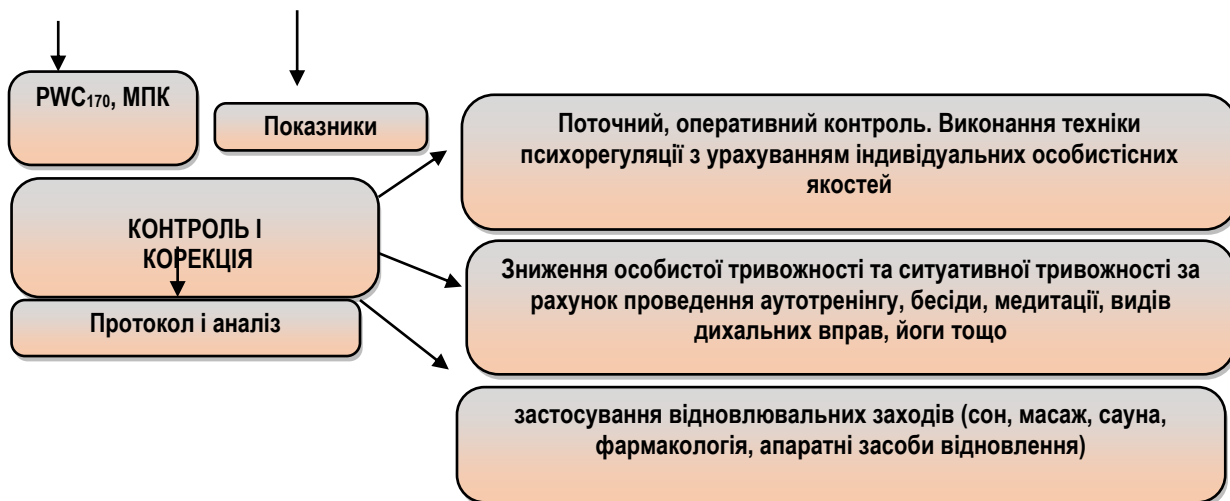


Рис. 2 – Визначення сформованості стану психологічної підготовленості та готовності РБ

Аналіз результатів проведення бесіди зі спортсменами вищої кваліфікації показав, що успіхи спортсменів, які мають майже однакову підготовленість, бувають різними. Встановлено, що на налаштованість перед боєм найбільше впливає емоційний стан (47%) і переживання (29%), які можуть призвести до нервового напруження (15%) і психологічного стомлення (36%); на емоційний стан впливають невдачі (25%), успіхи (69%) і поведінка судді (25%), що у свою чергу проявляється у загостренні агресії (14%), ворожості (11%), порушення правил змагань (21%) тощо.

Вищезазначене дає змогу нам стверджувати, що успішний виступ спортсменів на змаганнях залежатиме не тільки від їхньої фізичної (35%) і тактико-технічної (24%) підготовки, але й, певною мірою, від готовності у важких ситуаціях проявити морально-вольові (68%) і психологічні якості (35%) і на цій основі ефективно мобілізувати резерви свого організму (69%).

У процесі проведення нами дослідження виявлено, що необхідними компонентами психологічної підготовки фахівців РБ до змагальної діяльності є: психологічна самопідготовка, настановлення думки з урахуванням майбутніх занять і змагань (37%); вплив тренера з метою психологічної настанови на змагання, а також допомога під час оцінки своїх можливостей у вигляді настановлення, аналізу візуалізації та оцінювання своїх сил (23%); заходи з організації допомоги та психологічної підтримки з боку колективу, друзів, рідних (17%).

На думку респондентів, безпосередня психологічна підготовка до змагань має включати формування стану психічної готовності (65%), основним компонентом якого має стати психорегуляція (45%), яка виступає основним компонентом психологічної підготовки у спорті.

Як видно на рис. 1 основним компонентом психорегуляції стану тих хто займається РБ мають стати основні напрями його прояву у змагальній діяльності. Адже, саме психорегуляція у процесі та перед змаганнями виступає як методика психологічної підготовки та підготовленості, як структурний компонент формування стану психічної готовності (підготовленості) та спрямована на регуляцію негативних психічних станів (апатія, спортивна лихоманка, гноблення, смуток, страх, хвилювання перед стартом тощо).

Доведено, що психорегуляцію широко застосовують для формування у спортсменів психічних установок до стартів, для відновлення фізичної працездатності спортсменів і мобілізації стану фізичної та психічної готовності до змагальної діяльності. Психологічна регуляція сприяє підвищенню психічної надійності у РБ, широко застосовується під час навчання спортивних вправ і виправлення помилок у техніко-тактичних рухових діях.

Використання основних видів і заходів із психорегуляції стану дає військовослужбовцям-рукопашникам змогу досягти здатності до психорегуляції та вмілого використання ними засобів психорегуляції в потрібних цілях, особливо в період участі в змаганнях.

Представлена нами блок-схема основних напрямів психологічної регуляції стану може бути методичною основою для створення експериментальних методик. Незважаючи на те, що багато фахівців спортивної науки пропонують нам різні варіанти психологічної підготовки з використанням методики психорегуляції стану спортсменів, у спортивній практиці недостатньо прикладів використання цих напрацювань.

Отже, визначення сформованості стану психічної готовності розглядають під час визначення результативності виступів (показники, місця, відеозйомка), інтегральна оцінка стану психічної готовності (САН, особистісна та ситуативна тривожність, фізична працездатність, аеробна продуктивність, контроль і корекція).

Дискусія. Нами підтверджено наукові дослідження А.Одєрова, О.Первачука та ін. [3; 6; 14], що засоби рукопашного бою відіграють важливу роль у змагальній та військово-професійній діяльності.

Дослідження С.Романчука, В.Пономарьова, Є.Анохіна, С.Індіки та ін. [12; 15] засвідчують, що більш витривалі, сильні, швидкі фахівці діють значно успішніше в багатоденних тактичних навчаннях і бойовій обстановці, швидше і точніше виконують різноманітні бойові прийоми, а найголовніше показують успішні результати під час виступу на спортивних змаганнях різного рівня.

Слід зазначити, що у практиці навчально-тренувального процесу розвиток фізичних якостей у процесі занять рукопашним боєм є важливим елементом, який спрямований на здобуття необхідних знань та вмінь для успішного виступу на змаганнях.

Проведені нами дослідження доповнюють результати наукових праць провідних науковців [1; 4; 9], які стверджують про необхідність постійного удосконалення та розвитку психологічної підготовленості військовослужбовців, психологічних властивостей і особливостей військовослужбовців, від яких залежить досконале і надійне виконання завдань військово-професійної діяльності в умовах сучасних бойових дій. Зазначено, що основними напрямками реалізації психорегуляції психічного стану рекомендовано створення мобілізаційної готовності фахівця РБ до майбутньої змагальної діяльності; застосовувати психологічну установку до змагань (мотиви, переконання, аутотренінг, функціональна музика, відеофільми); здійснювати підвищення результативності змагальної діяльності фахівця РБ.

На нашу думку, проблема психологічної готовності та підготовленості військовослужбовців до виконання завдань змагальної та військово-професійної діяльності належить до найактуальніших, а в умовах ведення бойових дій проти агресора рф набула важливого значення.

Висновки. Проведене дослідження надало змогу визначити, що основними напрямками формування стану психічної підготовленості та готовності військовослужбовців, які займаються РБ до змагань складається з багатьох компонентів, а саме: набуття знань, формування навичок і вмінь, необхідних у професійній діяльності; контролю за станом психічної готовності, психоемоційним станом, тривожністю перед змаганнями; реалізації методів психорегуляції; визначення та характеристики психологічного статусу; визначення та вивчення індивідуально-своєрідних властивостей психіки тих, хто займається рукопашним боєм; засвоєння та навчання методів психологічної регуляції стану організму.

Література

1. Гусак О.Д. та ін. Роль фізичної підготовки у вирішенні завдань психологічної підготовки військовослужбовців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011; 4: 61-65 [Ukrainian].
2. Одерова О.В., Лещинський О.В., Бабич М.О. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023; 3(161): 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [Ukrainian].
3. Ольховий О., С. Романчук, Р. Куцевол, І. Сіроштан, М. Бабич та ін. Вплив засобів рукопашного бою на розвиток фізичних якостей військовослужбовців. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2023; 28; 1: 38-44. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.38-44> [Ukrainian].
4. Одерова О.В., Гульоватий О.І. та ін. Роль фізичної стану військовослужбовців у забезпеченні їх готовності до бойової діяльності. В: *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку. Матеріали наук.-метод. конф.* 26–28 листопада 2014 р. Київ: МОУ, 2014: 84-91 [Ukrainian].
5. Первачук О. Роль та вплив психологічної підготовленості військовослужбовців на виконання завдань військово-професійної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2023; 28(3) (2023): 178-185 [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).178-185](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).178-185) [Ukrainian].
6. Пономарьов В., Гунченко В., Воронцов О., Ткачук О., Абраменко О., Потапчук С., Кужель М., Степанков С., Андреев С. Стан організації і реалізації занять з рукопашного бою та психологічної підготовки курсантів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2023; 28(4): 232-239. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\).232-239](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).232-239) [Ukrainian].
7. Первачук О.І., Лесько О.М., Пилипчак В.В., Романів І.В., Тимочко О.І. Паєвський В.В. Аналіз показників психологічних якостей військовослужбовців під впливом чинників військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023; 6 (166) 23: 113-117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24) [Ukrainian].
8. Первачук О.І., Одеров А.М., Мітова О.О. Рекомендації щодо вдосконалення організації процесу навчання прийомам рукопашного бою курсантів військових навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022; 12 (158) 22: 105-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).23) [Ukrainian].
9. Первачук О.І., Первачук Р.В. Програма психологічної підготовленості військовослужбовців – основа готовності до військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені М.П. Драгоманова*. 2024; 2(174) 24: 127-133. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29) [Ukrainian].
10. Романчук С.В. та ін. Формування психоемоційної стійкості військовослужбовців на основі удосконалення навичок рукопашного бою. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України* : матеріали VII науково-практичної конференції, 24 листопада 2023 р. : - К. : НУОУ, 2023: 404-408 [Ukrainian].
11. Klymovych V., Korchagin M., Olkhovyi O., Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. 2019; 17(3): 79-83. <https://doi.org/10.26773/smj.191017> [Montenegro].
12. Oderov A., A.Arabzkyi, Y.Pankevych, S.Indyka, N.Bielikova, V.Lashta. The influence of crossfit on the dynamics of physical fitness indicators of youth. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2024; 7(1): 47-59. <https://doi.org/10.16926/sit.2024.01.03> [Poland].
13. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022; 5(1): 93-102 <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05> [Poland].

14. Romanchuk S., Nebozhuk O., Lesko O., Pylypchak I. et al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.006> [Ukrainian].

15. Tychna I., S.Romanchuk, Ponomarov et al. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24 (2): 338-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040> [Romania].

References

1. Husak O.D. et al. (2011). Rol fizychnoi pidhotovky u vyrishenni zavdan psykholohichnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [The Role of Physical Training in Solving the Problems of Psychological Training of Military Personnel]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 4, 61-65 [Ukrainian].

2. Oderova O.V., Leshchynskyi O.V., Pervachuk O.I., Babych M.O. ta in. (2023). Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv – yak skladova uspishnoho vykonannia spetsialnykh zavdan [The quality of military professional training of cadets as a component of successful performance of special tasks]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*, 3(161), 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [Ukrainian].

3. Olkhovy O., Pervachuk O., Romanchuk S., Kutsevol R., Sirosthan I., Babych M. ta in. (2023). Vplyv zasobiv rukopashnoho boiu na rozvytok fizychnykh yakosteiv viiskovosluzhbovtiv [Influence of hand-to-hand combat means on the development of physical qualities of military personnel]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, 28(1), 38-44. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.38-44> [Ukrainian].

4. Oderova O.V., Hulovatyi O.I. ta in. (2014). Rol fizychnoi stanu viiskovosluzhbovtiv u zabezpechenni yikh hotovnosti do boiovoi diialnosti [The role of physical condition of military personnel in ensuring their readiness for combat]. V : *Fizychna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh syl, inshykh viiskovykh formuvan ta pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy: dosvid, suchasnist, problemy ta perspektivy rozvytku. Materialy nauk.-metod. konf.* 26–28 lystopada 2014, Kyiv, MOU, 84-91 [Ukrainian].

5. Pervachuk O. (2023). Rol ta vplyv psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv na vykonannia zavdan viiskovo-profesiinoi diialnosti [The Role and Influence of Psychological Preparedness of Military Personnel on the Performance of Military and Professional Activities]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, 28(3), 178-185. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(3\).178-185](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(3).178-185) [Ukrainian].

6. Ponomarov V., Hunchenko V., Vorontsov O., Tkachuk O., Abramenko O., Potapchuk S., Kuzhel M., Stepankov S., Andreiev S. (2023). Stan orhanizatsii i realizatsii zaniat z rukopashnoho boiu ta psykholohichnoi pidhotovky kursantiv [The state of organization and implementation of hand-to-hand combat and psychological training of cadets]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka*, 28(4), 232-239. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(4\).232-239](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(4).232-239) [Ukrainian].

7. Pervachuk O.I., Lesko O.M., Pylypchak V.V., Romaniv I.V., Tymochko O.I. Paievskyi V.V. (2023). Analiz pokaznykh psykholohichnykh yakosteiv viiskovosluzhbovtiv pid vplyvom chynnykh viiskovo-profesiinoi diialnosti [Analysis of indicators of psychological qualities of servicemen under the influence of factors of military and professional activity]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*, 6(166)23, 113-117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).24) [Ukrainian].

8. Pervachuk O.I., Oderov A.M., Mitova O.O. (2022). Rekomendatsii shchodo vdoskonalennia orhanizatsii protsesu navchannia pryiomam rukopashnoho boiu kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv [Recommendations for Improving the Organization of the Process of Teaching Hand-to-Hand Combat Techniques to Cadets of Military Educational Institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*, 12(158)22, 105-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).23) [Ukrainian].

9. Pervachuk O.I., Pervachuk R.V. (2024). Prohrama psykholohichnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv – osnova hotovnosti do viiskovo-profesiinoi diialnosti [The program of psychological preparedness of servicemen is the basis of readiness for military and professional activities]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 2(174)24, 127-133. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).29) [Ukrainian].

10. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Pervachuk O.I. (2023). Formuvannia psykhoemotsiinoi stiiikosti viiskovosluzhbovtiv na osnovi udoskonalennia navychok rukopashnoho boiu [Formation of psycho-emotional stability of servicemen on the basis of improvement of hand-to-hand combat skills]. *Suchasni tendentsii ta perspektivy rozvytku fizychnoi pidhotovky ta sportu Zbroinykh Syl Ukrainy, pravookhoronnykh orhaniv, riaduvannykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy: materialy VII naukovo-praktychnoi konferentsii*, NUOU, 404-408 [Ukrainian].

11. Klymovych V., Korchagin M., Olkhovy O. (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*, 17(3), 79-83 <https://doi.org/10.26773/smj.191017> [Montenegro].

12. Oderov A., A.Arabskyi, Y.Pankevyhc, S.Indyka, N.Bielikova, V.Lashta. (2024). The influence of crossfit on the dynamics of physical fitness indicators of youth. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 7(1), 47-59. <https://doi.org/10.16926/sit.2024.01.03> [Poland].

13. Oderov A., Kuznetsov M., Pohrebniak D., Indyka S., Bielikova N. (2022). Analysis of the level of physical fitness of cadets of the Military College of Sergeants at the stage of primary. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 5(1), 93-102 <http://dx.doi.org/10.16926/sit.2022.01.05> [Poland].

14. Romanchuk S., Nebozhuk O., Lesko O., Pylypchak I. et al. (2022). Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 26(4), 133-140. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.006> [Ukrainian].

15. Tychyna I., S.Romanchuk, Ponomarov et.al. (2024). Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 338-345. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040> [Romania].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).38)
УДК 796.332:159.9.019.4-053.6

Степаненко В.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спортивних ігор Університету
Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
orcid.org/0000-0003-1653-2426
Погребний В.В.
старший викладач кафедри спортивних ігор Університету
Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
orcid.org/0000-0001-6374-5817

ВІКОВА ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 11-15 РОКІВ

Степаненко В.М., Погребний В.В. Вікова динаміка показників реакції на рухомий об'єкт юних футболістів 11-15 років. У даній статті представлені результати досліджень вікової динаміки показників реакції на рухомий об'єкт юних футболістів 11-15 років.

Важливою характеристикою ігрової діяльності футболістів є реакція на рухомий об'єкт. Швидкість та точність, у даному випадку, багато в чому залежить від рухливості та урівноваженості нервових процесів. У футболістів відмічається висока рухливість нервових процесів, яка поряд із силою нервових процесів, є результатом відбору та удосконалення у процесі тренування.

Аналіз середніх показників реакції на рухомий об'єкт (режим 1) за 40 реакціями показав вірогідне зменшення періоду реакції упередження, починаючи з 12 до і щорічно аж до 15 років ($p < 0,05$). Стосовно реакції запізнювання, вірогідне зменшення періоду реагування спостерігається з 11 до 12 та з 13 до 14 років.

Серед випробовуваних груп найбільш збалансоване співвідношення періоду реакцій упередження і запізнювання спостерігалось у юних футболістів 15 років.

Необхідно відмітити поступове зменшення періоду реакцій упередження і запізнювання, та стабілізацію процесів збудження і гальмування саме в період із 11 до 15 років.

Ключові слова: реакція упередження, реакція запізнювання, функціональний стан, футболісти-підлітки.

Stepanenko V. Pogrebnyi V. Age dynamics of reaction indicators to a moving object of young football players aged 11-15. This article presents the results of research of the age dynamics of reaction indicators to a moving object of young football players aged 11-15.

An important characteristic of football players' game activity is the reaction to a moving object. Speed and accuracy, in this case, largely depends on the mobility and balance of nervous processes. Football players have a high mobility of nervous processes, which, along with the strength of nervous processes, is the result of selection and improvement during training.

Analysis of averages response of the moving object (mode 1) across the 40 responses showed a likely decrease in the bias reaction period beginning at age 12 and annually up to age 15 ($p < 0.05$). With regard to delayed reaction, a likely decrease in the response period is observed from 11 to 12 and from 13 to 14 years.

Among the tested groups, the most balanced ratio of the period of prejudice and delay reactions were observed in teenage football players of 15 years.

It is necessary to stress that the gradual reduction of the period of prejudice and delayed reactions, and the stabilization of the processes of excitation and inhibition precisely in the period from 11 to 15 years.

Key words: prejudice reaction, delayed reaction, functional state, teenage football players.

Постановка проблеми. В теоретичному аспекті ігрова діяльність футболістів – це вирішення оперативних завдань, які виникають у процесі взаємодії з партнерами та суперником. Вирішення оперативних завдань здійснюється на фоні безперервних змін ігрових умов в процесі прийняття рішення та при необхідності його реалізації в обмежені відрізки часу за умов великої щільності моторних дій. Отже, ефективність рішень визначається, рівнем розвитку психофізіологічних особливостей у сфері уваги, інтелекту та психомоторики [2; 5].

У процесі гри повільність найчастіше призводить до зниження темпу і втрати ініціативи командою, яка володіє м'ячем. Тому визначення швидкості і точності специфічних рухових реакцій із об'єктивним контролем часу варто розцінювати як показник функціонального стану ЦНС і нервово-м'язового апарату спортсмена, а також як важливий критерій удосконалення технічної-тактичної підготовленості футболіста [6; 11].

В складних реакціях розрізняють реакцію на рухомий об'єкт та реакцію вибору. Реакція на рухомий об'єкт, в заняттях спортом частіше за все проявляється в рухливих та спортивних іграх. Швидкість реакції на рухомий об'єкт