

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(фізична культура і спорт)

*Випуск 5(150) 22*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2022



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – Випуск 5 (150) 22. – с.135**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І. І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Головний редактор О. В. Тимошенко

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2022

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2022

© Редакційна колегія серії, 20221

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

# NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



***Series 15***

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL  
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE  
*(physical culture and sports)*

***Issue 5 (150) 22***

Kyiv  
Publishers of National Pedagogical Dragomanov University  
2022



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>  
[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15)

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

**Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2022 - Issue 5 (150) 22. – s. 135**

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

**Editorial Board:**

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Andrushchenko V.</b> | Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);  |
| <b>Vernidub R.</b>      | Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Yevtukh V.</b>       | Doctor of History Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Drobot I.</b>        | Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Zernetska A.</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Matsko L.</b>        | Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;                 |
| <b>Padalka O.</b>       | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;      |
| <b>Sinyov V.</b>        | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;               |
| <b>Torbin G.</b>        | Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;  |
| <b>Shut M.</b>          | Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University. |

**Responsible editor O. Tymoshenko**

**Editorial board:**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Tymoshenko O.</b> | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Candidate of Science in Physical Education and Sports, National Pedagogical Dragomanov University; |
| <b>Tomenko O.</b>    | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;   |
| <b>Domina Zh</b>     | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Malechko T.</b>   | Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, National Pedagogical Dragomanov University;   |
| <b>Andreeva O.</b>   | Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;               |
| <b>Griban G.</b>     | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko;   |
| <b>Prontenko K.</b>  | Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;  |
| <b>Prontenko V.</b>  | Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;                           |
| <b>Ayer Ezhie</b>    | Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;                            |
| <b>Priyamakov O.</b> | Doctor of Biological Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University.   |

*Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University*

ISSN 2311-2220 © Authors of articles, 2022 © National Pedagogical Dragomanov University, 2022

**The collection is published monthly**

ЗМІСТ 5 (150) 2022

1.	<i>Khatsaiuk O. V., Vysochan L. M., Syvokhop E., Semal N., Drahunov D.</i> ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF FORMATION OF READINESS OF SAMBO WRESTLERS OF THE MASTERS CATEGORY FOR COMPETITIVE ACTIVITY.....	7
2.	<i>Luskan' O., Kuzmenko N., Zhuravi'ov S.</i> IMPROVING THE BENEFITS OF SELF-REGULATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS-HOCKEY PLAYERS DURING THE HOUR OF PLAYING ACTIVITY.....	12
3.	<i>Mokhunko O., Gavrilova N., Mykhaenko V.</i> FOOTBALL AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION.....	15
4.	<i>Stepanyuk S., Serputko O., Maksymyak V., Yukhymuk V.</i> HISTORICAL PREREQUISITES OF DEVELOPMENT OF AIKIDO IN KHERSON.....	18
5.	<i>Вихляев Ю. М., Паришкура Ю. В., Томіч Л. М.</i> ПОТРЕБИ І МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ.....	21
6.	<i>Волкова С. С., Клочек Н. В.</i> КОРЕКЦІЯ МІОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	25
7.	<i>Гнесь Н. О., Цибанюк О. О., Ціба Ю. Г., Молдован А. Д.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ СТРАТЕГІЧНОГО ПЛАНУВАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ (МІЖНАРОДНІ ІНІЦІАТИВИ ЮНЕСКО).....	31
8.	<i>Гуртова Т. В., Пономарьов С. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	35
9.	<i>Домініук М. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ Й СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КОНТЕКСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ЖІНОК НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	39
10.	<i>Дорофеева Т. І., Котляр С. М.</i> СИСТЕМА АВТОМАТИЗОВАНОГО КОНТРОЛЮ ТА УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ В ЛИЖНОМУ СПОРТІ.....	43
11.	<i>Колісниченко В. В., Замрозевич-Шадріна С. Р., Шапаренко І. Є., Семаль Н. В., Юденко О. В.</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗГУРТУВАННЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	49
12.	<i>Марцінковський І. Б.</i> СПОРТИВНЕ ЖИТТЯ У КИЄВІ ТА ГУБЕРНІЯХ ЗА ГЕТЬМАНАТУ УКРАЇНСЬКОЇ ДЕРЖАВИ....	54
13.	<i>Миценко Є. В.</i> ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ВІКОМ 4 РОКИ.....	59
14.	<i>Мунтян В. С.</i> МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ І ПРИЧИНИ КОНФЛІКТУ ІНТЕРЕСІВ.....	68
15.	<i>Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І., Костюк Ю. С.</i> МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	75
16.	<i>Паришкура Ю. В., Вихляев Ю. М., Томіч Л. М., Супрунюк М. В.</i> ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	78
17.	<i>Пронтенко В. В., Бикова Г. В., Котов С. М., Мороз Т. І., Підпригора М. В., Фурманов К. М., Кривобок Т. П.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СМУЗІ ПЕРЕШКОД.....	83
18.	<i>Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Мельник Т. Г., Шандригось В. І., Попович О. І., Оліярник В. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	88
19.	<i>Самоленко Т. В., Пивоваров А. А., Цибровський А. І.</i> АНАЛІЗ СТВОРЕННЯ КОМАНДИ З ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ В ДЕРЖАВНОМУ ТОРГОВЕЛЬНО- ЕКОНОМІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ.....	93
20.	<i>Семенів Б. С., Шутка Г. І., Приставський Т. Г., Бабич А. М., Стахів М. М.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	96
21.	<i>Сотник О. В., Романова В. І., Сотник Ж. Г.</i> УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	101
22.	<i>Тьорло О. І., Червоношапка М. О., Шутка Г. І., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Якимішин І. Д.</i> КІКБОКСИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ.....	106
23.	<i>Хоміцька В. М., Підвальна О. В., Булейченко О. В.</i> СТАН ПРОБЛЕМИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ЗВО.....	109
24.	<i>Хоміцька В.М. Гарнусова В. В. Гулігас А. Г.</i> ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ ЗВО НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	112
25.	<i>Цибанюк О. О.</i> СУЧАСНІ СВІТОВІ ІНІЦІАТИВИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ – ПРОГРАМИ, ПРОЕКТИ, ДОКУМЕНТИ.....	116
26.	<i>Черевко С. В., Лутасєва Н. В., Дорош В. А., Черевко А. Д.</i> КОНТРОЛЬ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ УСПІШНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	119
27.	<i>Чжіцзін Бань, Пруднікова М. С.</i> АНАЛІЗ ЗВІТІВ КЕРІВНИКІВ ПРОЙДЕНИХ ВЕЛОСИПЕДНИХ ПОХОДІВ ПЕРШОЇ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ НА ТЕРИТОРІЇ ЄВРОПИ.....	124
28.	<i>Шанковський А. З., Улізько В. М., Бойчук Р. І.</i> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	129

8. Хацаюк О.В., Солодка О.В., Суровов О.А., Партико Н.В., Полякова О.О., Кусовська О.С., Лозовий Є.А., Белошенко Ю.К. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в бойовому розділі самбо за підсумками «ЧС-2021». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 120-126.
9. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – № 14. С. 4-18.
10. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2018. – Вип. 8 (102). С. 6-14.
11. Хацаюк О.В., Чередніченко С.В., Дяченко А.А., Партико Н.В., Корольчук А.П., Стеценко Д.Ю., Антонюк А.Е. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.
12. Biac, M., Hrvoje, K., Sprem, D. (2014), «Beginning age, wrestling experience and wrestling peak performance-trends in period 2002-2012», *Kinesiology*, No.46(S-1), pp. 94-100.
13. Julian, V.; Ciba, I.; Olsson, R.; Dahlbom, M.; Furthner, D.; Gomahr, J.; Maruszczak, K.; Morwald, K.; Pixner, T.; Schneider, A.; et al. Association between Metabolic Syndrome Diagnosis and the Physical Activity—Sedentary Profile of Adolescents with Obesity: A Complementary Analysis of the Beta-JUDO Study. *Nutrients* 2022, 14, 60. <https://doi.org/10.3390/nu14010060>
14. De Melo Boff, R.; Liboni RP, A.; de Azevedo Batista, I.P.; de Souza, L.H.; da Silva Oliveira, M. Weight Loss Interventions for Overweight and Obese Adolescents: A Systematic Review. *Eat. Weight Disord.* 2017, 22, 211–229.
15. Бойченко Н.В. Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – №4. С. 4-12.
16. Гончаров О.Г. Комплексна фізична реабілітація при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта у борців-ветеранів спорту на тренувальному руховому режимі : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.03. Київ, 2019. 22 с.
17. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців MMA високої кваліфікації. *Єдиноборства*. Харків, 2020. – № 3 (17). С. 92-105.
18. Лазоренко С.А., Чхайло М.Б. Психоемоційна підготовка єдиноборців у спорті вищих досягнень. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2016. – Вип. 1 (55). С. 248-256.
19. Поляков І.О., Мелешенко Р.Г. Вплив психологічних установок на процес вольової поведінки на змаганнях зі спортивних єдиноборств. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2016. – Вип. 20. С. 215-223.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).02

**Luskan' O.**  
*senior Lecturer department of Health and Sports Technologies*  
*National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*  
**Kuzmenko N.**  
*senior Lecturer department of Health and Sports Technologies*  
*National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*  
**Zhuravlov S.**  
*senior Lecturer department of Health and Sports Technologies*  
*National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*

#### IMPROVING THE BENEFITS OF SELF-REGULATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS-HOCKEY PLAYERS DURING THE HOUR OF PLAYING ACTIVITY

The article summarizes the theoretical data and further develops the methodological foundations of self-regulation of the psychological state of hockey students. It is revealed that the conditions for improving the means of self-regulation of the psychological state of hockey students in the process of their playing activities. The peculiarities of self-regulation of the psychological state of hockey students depending on the game role, which is steadily manifested in the game activity, are determined. The results of the study allow to expand the approaches to the problem of managing the psychological state of hockey athletes in the course of their playing activities. Modern science actively uses the methods of mathematical statistics to establish the degree of objectivity and reliability of life processes and ongoing scientific research. This circumstance, to a certain extent, can be attributed to the field of sports. The activities of athletes, sports teams, and the entire field of sports are based on many indicators that require an objective analysis and then adequately made decisions.

The tasks that professional activity sets for a future specialist in the field of physical culture and sports are basically related to the analysis of the influence of random factors and require decision-making under risk, choice and uncertainty based on the possession of mathematical knowledge and skills. An important role in the structure of professional knowledge of a future coach and teacher is played by the identification, forecast, prevention of crisis situations both in the personal formation of an



athlete and in the development of communications in a sports team based on metrological data, the use of stochastic analysis methods and the study of probabilistic models of real processes and phenomena.

**Key words:** students, hockey, athletes, psychological state, self-regulation, game activity.

**Лускань О. Ю., Кузьменко Н. В., Журавльов С. О. Удосконалення засобів саморегуляції психологічного стану студентів-хокеїстів під час ігрової діяльності. В статті узагальнено теоретичні дані та здійснено подальшу розробку методологічних засад саморегуляції психологічного стану студентів-хокеїстів. Виявлено, умови вдосконалення засобів саморегуляції психологічного стану студентів-хокеїстів у процесі їхньої ігрової діяльності. Визначено особливості саморегуляції психологічного стану студентів-хокеїстів залежно від ігрового амплуа, який стійко виявляється в ігровій діяльності. Результати дослідження дозволяють розширити підходи до проблеми управління психологічним станом спортсменів хокеїстів у процесі їх ігрової діяльності**

**Ключові слова:** студенти, хокей, спортсмени, психологічний стан, саморегуляція, ігрова діяльність.

**Formulation of the problem.** Modern hockey as a sphere of sports life of society is characterized by three major features: an increase in social significance, an increase in the ideological factor and an increase in the degree of intensification of all components of this sport through the introduction of scientific and technological progress and the results of psychological and pedagogical research.

International ice hockey competitions of recent years undeniably prove that they involve athletes of the highest and approximately equal qualifications (in terms of relatively equal special abilities and professional skills), highly motivated to achieve the same goal - victory in socially significant competitions. Therefore, the problems associated with the self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players become relevant. In other words, the psychological factor becomes dominant in the hockey players' playing activity [1].

**Analysis of recent research and publications.** The relevance of the study is due to the need to resolve the contradiction between the importance of improving the process of psychological preparation of highly qualified hockey players and the lack of theoretical and methodological foundations for using the means of self-regulation of the mental state for this. The accumulated material, the identified set of contradictions allow us to formulate the research problem: what are the pedagogical conditions for improving the means of self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players in the game [2].

The methodological basis of the study is the theory of self-regulation of voluntary human activity (A. Bernshtein; O. Konopkin); the theory of individual differences in the self-regulation of the mental state (A. Buzyun; B. Kossov).

**Presentation** In relation to a particular athlete, regulatory processes should have individual specifics, which are determined both by individual psychological characteristics and the requirements of a particular sport. Consequently, one of the main tasks of the analysis of the problem under study is to identify the relationship of stable features of self-regulation of the mental state of an athlete and, in particular, a hockey player. Among them, there are features characteristic of the regulatory processes of planning, modeling, programming and evaluation of results that implement various parts of the self-regulation system [3].

The development and inclusion of conscious means and methods of mental self-regulation of the mental state in the competitive process of highly qualified athletes and, in particular, hockey players, is one of the promising areas of research in the problem of increasing the effectiveness of their competitive activity. In this connection, there is a need to develop a methodology for an individually oriented approach to self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players in game activities.

The established features of the relationship between the components of the mental state and the effectiveness of the playing activity of highly qualified hockey players of various roles allow us to say that the specifics of performing a competitive exercise leaves a peculiar imprint on the nature of the mutual influence of the mental state and indicators of their playing activity. It has been determined that the playing role of an athlete leads to qualitative variations in the significance of the components of the subjective and objective mental state in the reliability and effectiveness of playing activity, which are predetermined by the individual characteristics of hockey players' self-regulation: the stability of the processes of assessing and correcting results in a stressful situation and, accordingly, the severity of subjective criteria for the success of actions. It was revealed that the regulatory influence of motivation on competitive activity is mediated by individual characteristics of self-regulation, which are in various ways related to the stability and success of the playing activity of highly qualified hockey players [4].

For example, the individual features of the relationship between the effectiveness of playing activity and the components of the mental state of the forward are as follows: the component of the mental state «mood» has a weak relationship with such indicators of the athlete's playing activity as the number of goals scored in the game ( $r = 0.307$ ), the combination «goal / pass» ( $r = 0.228$ ) and participation in abandoned pucks in equal compositions ( $r = 0.225$ ).

Weak negative correlation between the «health status» component and participation in goals scored on the power play ( $r = -0.301$ ). The number of dismissals for violation of the rules of the game has a weak relationship with the components of the mental state «state of health», «excitation», «desire to compete». At the same time, a weak but negative relationship was also found between the «desire to compete» indicator and the level of reactive anxiety ( $r = -0.249$ ).

The effectiveness of the playing activity of the attacker is associated with the component of the mental state – «the desire to compete». A weak correlation of this component with the indicator of the «goal / pass» ratio ( $r = 0.234$ ), participation in abandoned pucks when playing in equal compositions ( $r = 0.245$ ), indicator «plus / minus» ( $r = 0.371$ ), time of removals ( $r = 0.372$ ),  $r = 0.232$ ). The component of the mental state «the significance of the upcoming activity» has a number of correlation coefficients, indicating the presence of a weak relationship with the indicators of the forward activity of the attacker. In particular, it was found that there is a weak positive relationship of this component with the participation of a player in missed goals when playing in equal compositions and in the minority (both correlation coefficients  $r = 0.200$ ) and a weak negative relationship with

participation in abandoned goals when playing in the majority ( $r = -0.282$ ) and the number of points scored per game ( $r = -0.306$ ).

Statistical analysis showed that the «readiness for the highest achievements» component of the mental state has a weak negative relationship with the «goal / pass» ratio ( $r = -0.392$ ), the «plus / minus» indicator ( $r = -0.310$ ), participation in abandoned goals when playing in equal compositions ( $r = -0.246$ ), the number of points scored ( $r = -0.269$ ) and participation in most goals scored ( $r = -0.331$ ).

The revealed interrelations between the effectiveness of playing activity and the components of the mental state of highly qualified hockey players make it possible to determine the main directions for the development of a methodology for self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players, the basis of which was individual texts of auto-influence. The purpose of the developed methodology of self-regulation of the mental state was: increase, decrease and stabilization of the values of the components of the mental state in order to increase the effectiveness of the game activity of highly qualified hockey players of various roles [5].

Thus, self-regulation of the mental state of top-qualified hockey players in game activity was effective, since:

- in the process of self-regulation of the mental state, the technique of an individually oriented approach to hockey players of the highest qualification was used based on the characteristics of the manifestation of their mental state;
- the methodology of self-regulation of the mental state is based on the individual features of the relationship between the mental state and the performance of the game activity of highly qualified hockey players;
- the technique of self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players was focused on stabilizing and optimizing the values of the components of the mental state.

The relevance of the study is due to the need to resolve a number of contradictions between the level of development of the theory, which reveals the patterns of formation of an individual style of self-regulation among qualified hockey players, and the needs of modern sports practice aimed at achieving the highest results in socially significant competitions [6].

In the study, an actual psychological and pedagogical problem is analyzed, a methodological approach to the study of the problem of improving the means of self-regulation of the mental state, based on individual differences in the self-regulation of the athlete's activity, to the study of the problem of self-regulation of the mental state in game activity is substantiated, and the concept of self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players is substantiated.

It is necessary to consider as individual features of self-regulation of the mental state the individual characteristics of an athlete, which are steadily manifested in competitive activity. Among them, one should single out the features characteristic of the regulatory processes of planning, modeling, programming and evaluation of results. The most adequate and constructive representation of the activity of self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players is a conceptual model based on the structural-functional approach.

The factor in ensuring the effectiveness of playing activity in hockey is the individual characteristics of self-regulation of the mental state of athletes: the stability of the processes of evaluating and correcting results in a stressful competitive situation and, accordingly, the severity of subjective criteria for the success of actions [7].

The identified pedagogical conditions for improving the means of self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players, which guarantee an increase in the effectiveness of their playing activities and their implementation, are based on method of self-regulation of the mental state, taking into account the individual characteristics of the relationship between the mental state and the performance of the playing activity of highly qualified hockey players and aimed at stabilizing and optimizing the values of the components of the mental state.

The established features of the relationship between the components of the mental state and the effectiveness of the playing activity of highly qualified hockey players of various roles allow us to say that the specifics of performing a competitive exercise leaves a peculiar imprint on the nature of the mutual influence of the mental state and indicators of their playing activity. In other words, the playing role of an athlete leads to qualitative variations in the significance of the subjective and objective components of the mental state in the reliability and effectiveness of playing activity, which are predetermined by such individual characteristics of hockey players as: the stability of the processes of evaluating and correcting results in a stressful competitive situation and, accordingly, the severity of subjective criteria success of actions [8,9].

Specific information obtained on the basis of the use of this technique for diagnosing the subjective attitude of the hockey coaches participating in the experiment to the humanistic approach in the training of athletes indicates, first of all, the low level of informational readiness of the coaches for this approach: they are poorly informed about the ideals and values of humanism, the importance of their implementation in modern sports, about the main features, components and pedagogical conditions of the humanistic orientation in the training of high-class athletes. They have more complete and deeper knowledge about specific aspects of the humanistic approach in the preparation of athletes - the style of the coach, the means of preventing diseases and injuries of athletes, etc. The exception is their awareness of such an aspect of this approach as Olympic education and the upbringing of athletes.

Data were obtained on the features of the structure of the objective and subjective components of the mental state and the adequacy of its assessment in the game activity, which affects the quality of the competitive activity of top-class hockey players depending on the game role: motivational factor; activation-energetic factor; emotional and evaluative factor.

**Conclusions.** It was revealed that the regulating influence of motivation on competitive activity is mediated by individual strategies of mental state self-regulation, which are in various ways related to the stability and success of the playing activity of highly qualified hockey players.

The main directions of development of a methodology for self-regulation of the mental state of highly qualified hockey players, focused on stabilizing and optimizing the values of the components of the mental state in order to increase the effectiveness and ensure the effectiveness of the playing activity of highly qualified hockey players of various roles, are determined.



#### Reference

1. Afanasiev Sergey (2010) Big hockey constellation / Sergey Afanasiev. - M.: Sport. 149 p.
2. Dakkord B. (2013) The goalkeeper's game in ice hockey / B. Dakkord. - M.: Olympic Literature. 123 p.
3. Kukushkin V. (2015) Hockey of the new time / V. Kukushkin. - M.: Sport. 328 p.
4. Pavlov S. (2008) "Secrets" of training hockey players / S. Pavlov. - M.: Physical culture and sport. 515 p.
5. Savin, V. (2014) Theory and methodology of hockey / V. Savin. - M.: Academy. 400 p.
6. Spassky O. Hockey (2009) / O. Spassky, A. Ryumin. - M.: Physical culture and sport. 130 p.
7. Bulaeva K. B., Pavlova T. A. (1986) The role of education in age-related changes in a number of psychological characteristics of a person. Questions of psychology. No. 1. P.15.
8. Redkina M. (2018) The relationship of body types of students of pedagogical specialties with the level of physical fitness / I. Chorniy, M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (97) 18. - K.: Published by NPU named after MP Drahomanov. - P. 475-477.
9. Redkina M. (2019) Modern technologies of self-control of motor activity of students in the aspect of realization of health-improving tasks of physical education / M. Redkina // Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series №15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Coll. scientific works. - Issue 3 K (110) 19. - K.: Published by NPU named after M. Drahomanov. - P. 484-487.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).03

**Mokhunko O.**  
*senior Lecturer department of Health and Sports  
Technologies National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*  
**GavriloVA N.**  
*senior Lecturer department of Health and Sports  
Technologies National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*  
**Mykhaylenko V.**  
*senior Lecturer department of Health and Sports  
Technologies National Technical University of Ukraine Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute*

#### FOOTBALL AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION

*Football is the most accessible, popular and popular means of physical education for modern youth. It was found that the more successfully the issue of morphofunctional development and motor training of students is solved, the more the physical condition and success in further play activities depend. It is established that along with learning techniques and tactics, this game has ample opportunities to increase the morphofunctional capabilities of student youth. As a result of long-term adaptation to physical activity in the process of playing football in the body of athletes are specific functional changes, supported by morphological and functional changes in body systems.*

*Improving the morpho-functional capabilities of students in the process of sectional football lessons is provided by directly influencing the development of general endurance, as this motor quality characterizes the functional state of the body and is most related to health indicators. The predominant use of special physical exercises aimed at improving the functionality of the circulatory and respiratory systems, conducting outdoor activities, high emotionality and variability of content to some extent increased the effectiveness of pedagogical tasks. At the same time, it is especially important to ensure constant and timely control over the effects of physical activity on the body of those involved. The issue of improving the health orientation of school physical education requires the search for improvement of the content and direction of physical exercises. It is known that the main form of physical education at school is a lesson in physical education. However, their number does not provide the necessary for the developing organism, the amount of motor activity and does not form in students a stable need for regular exercise.*

**Key words:** students, football, physical qualities, institutions of higher education.

**Мохунько О. Д., Гаврилова Н. Є., Михайленко В. М. Футбол як ефективний засіб розвитку фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти.** Футбол – найбільш доступний, масовий і популярний засіб фізичного виховання сучасної молоді. Виявлено, що наскільки успішно вирішується питання морфофункціонального розвитку та рухової підготовки студентів, настільки залежать фізичний стан та успіхи у подальшій ігровій діяльності. Встановлено, що поряд із навчанням техніки і тактики ця гра має широкі можливості для підвищення морфофункціональних можливостей студентської молоді. У результаті довгострокової адаптації до фізичних навантажень у процесі занять футболом в організмі спортсменів виявляються специфічні функціональні зміни, що підкріплюються морфологічною та функціональною перебудовами у системах організму.

**Ключові слова:** студенти, футбол, фізичні якості, заклади вищої освіти.

**Formulation of the problem and analysis of recent research and publications..** The current stage of development of our society opens up great opportunities for the formation of a harmoniously developed, socially active personality, which would combine spiritual wealth, moral purity and physical perfection. The physical development of the child is manifested in such basic properties as strength, speed, agility, flexibility, endurance. Each of these properties promotes good health.