DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).12
УДК 37.014.3:37.042:796.012.1-057.87

Грибан Г.П.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної культури
та базової загальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID 0000-0002-9049-1485
Лайчук А.М.,
доктор філософії, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
ORCID 0000-0001-9102-1381
Гарлінська А.М.,
ORCID 0000-0001-7859-8637
кандидат біологічних наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Жуковський Є.І.,
ORCID 0000-0002-4870-4248
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та базової
загальгальновійськової підготовки,
Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Ткаченко П.П.,
ORCID 0000-0003- 4407-8611
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри кафедри фізичної та загальновійськової
підготовки, Поліський національний університет;
Цуд І.В.,
ORCID 0009-0002-8937-1117
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»;
Білоскаленко Т.О.
ORCID 0000-0002-9074-9749
викладач відокремленого структурного підрозділу,
«Житомирський автомобільно-дорожний фаховий коледж» Національного транспортного університету.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті розкрито проблемні питання модернізації процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти до формування особистості, здатної виконувати роль наставника у вихованні вольових якостей в учнів Нової української школи. Доведено, що важливою умовою формування особистості є належна її фізична підготовка, поєднання рухової активності з високорозвиненими вольовими якостями. Мета статті полягає у визначенні педагогічних умов виховання вольових якостей в учнів Нової української школи на уроках фізичної культури. Виховання вольових якостей пов'язане з подоланням зовнішніх і внутрішніх труднощів на шляху до поставленої мети. Запропоновані педагогічні умови виховання вольових якостей доповнюють методику проведення уроку з фізичної культури. Цілеспрямована діяльність щодо виховання вольових якостей в освітньому процесі здобувачів експериментальної групи підтвердила достовірну динаміку покращення розвитку всіх вольових якостей у здобувачів експериментальної групи на 5,1 – 6,6 бала ($P < 0,05$).

***Ключові слова**: фізична культура, вчитель фізичної культури, вольові якості, учні, Нова українська школа, професійна підготовленість.*

***Griban Gryhoriy, Laichuk Andriy, Harlinska Alla, Zhukovsky Yevgeny, Tkachenko Pavlo, Tsud Inna, Beloskalenko Tatyana. Training of future teachers of physical culture for educating will-winning qualities in students of the New ukrainian school.** The article reveals the problematic issues of modernization of the process of training future physical education teachers in higher education institutions to form a personality capable of performing the role of a mentor in the upbringing of strong-willed qualities in students of the New Ukrainian School. It is proved that an important condition for the formation of a personality is its proper physical training, a combination of motor activity with highly developed strong-willed qualities. To implement a new model of the methodological system of conducting a physical education lesson in the New Ukrainian School, methods for developing strong-willed qualities in students should be developed, which should not lead to destructive changes in the modern education system. The purpose of the article is to determine the pedagogical conditions for the education of willpower in students of the New Ukrainian School in physical education lessons. Such willpower qualities as purposefulness, endurance and self-control, perseverance and perseverance, initiative and independence, courage and determination, which are manifested during the performance of physical exercises, are an important factor in the professional*

activity of a physical education teacher. The education of willpower is associated with overcoming external and internal difficulties on the way to the set goal. The proposed pedagogical conditions for the education of willpower complement the methodology for conducting a physical education lesson. Purposeful activities to cultivate willpower in the educational process of students in the experimental group confirmed the reliable dynamics of improving the development of all willpower in students in the experimental group by 5.1 - 6.6 points (P < 0.05). The main conditions for cultivating willpower in students of the National School of Physical Education are the correct organization of the educational process, the active attitude of students to it, determining the goal of the lesson, the plan and means of achieving it.

Key words: *physical education, physical education teacher, willpower, students, New Ukrainian School, professional readiness.*

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності є забезпечення їх якісними знаннями, вміннями, фізкультурно-оздоровчими навичками та методикою викладання дисципліни «Фізична культура» в Новій українській школі (НУШ). В той же час проведення уроку фізичної культури, виходячи з програми НУШ, вимагає від вчителя фізичної культури високої професійної орієнтації у великій кількості запропонованих видів рухової активності, методичної компетентності та уміння активізувати інтереси, мотивацію і вольову сферу учнів до активних занять фізичними вправами. Розв'язання цієї проблеми потребує модернізації освітнього процесу в закладах вищої освіти до фахової підготовки з урахуванням сучасних тенденцій удосконалення освітнього процесу в НУШ. При цьому нормативні документи сприяють розумінню того, що «освіта XXI століття – це освіта для людини, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни» [8].

Уроки фізичної культури в НУШ є специфічними і особливими, виходячи з вибору виду рухової активності, що значною мірою впливає на розвиток психіки учнів, їх емоційних переживань та вольових зусиль для оволодіння складними координаційними, силовими та швидкісними здібностями. При цьому вчителі покликані гармонійно і всебічно розвивати особистість учня, забезпечувати його не тільки знаннями, уміннями, навичками, а й високим рівнем вольової підготовленості. Виконання фізичних вправ, з однієї сторони, потребує прояву вольових якостей, а з іншої, є значним засобом їх формування і розвитку [4, с. 5]. Тому підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в НУШ потребує оволодіння методикою формування вольових якостей в учнів під час проведення уроків, що є досить актуальним аспектом в підготоці майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Модернізація вищої професійної освіти в сфері фізичної культури, як зазначає І. В. Іваній, переорієнтовується з пріоритетів фізкультурно-спортивних на людинотворчі, загальну рекреаційну функцію, гуманістичну, культуроформувальну сутність фізкультурно-освітньої реальності. На його думку, «це детермінує новий зміст професійної діяльності фахівця фізичного виховання та спорту на основі сформованої в нього професійно-педагогічної культури». При цьому він вважає, що формування професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання «визначають сучасні тенденції розвитку фізкультурної освіти та необхідність підготовки компетентних кадрів, спроможних ефективно реалізувати особливі соціальні завдання пізнання, трансляції та створення культури, що сприятиме готовності нових поколінь до вирішення глобальних гуманістичних, культурологічних, фізкультурних проблем» [6, с. 16]. Окрім того, слід зазначити, що виховання вольових якостей здійснюється безпосередньо у процесі навчальної діяльності, так як навчання є напруженою працею, яка вимагає подолання іноді дуже великих труднощів [4, с. 6]. Відповідно, вирішення проблеми вольової підготовки учнівської молоді в процесі уроків фізичної культури є складовою повноцінного формування особистості.

Ефективність підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до розвитку вольових якостей учнів НУШ має вирішуватися шляхом оволодіння теоретичними та практичними основами розвитку волі особистості. Тому постає потреба у визначенні та обґрунтуванні наукових підходів до підготовки майбутніх вчителів до розвитку вольових якостей учнів. О. В. Філоненко зазначає, що у нинішніх умовах у державних структурах посилився інтерес до проблем фізичного виховання дітей та молоді. Фізичне виховання стратегічно спрямоване на збереження, зміцнення і формування здоров'я комплексом дієвих засобів фізичного виховання, що впливають на якість життєдіяльності [9, с. 124]. Необхідно зазначити, що проблема формування здоров'я учнів, пов'язана з виконанням фізичних вправ, що потребує прояву вольових якостей.

Для упровадження нової моделі методичної системи проведення уроку фізичної культури в НУШ мають бути розроблені методики розвитку вольових якостей в учнів, які не повинні призводити до руйнівних змін у сучасній системі освіти. Всі інноваційні технології формування вольової сфери учня мають зберегти національні досягнення та історичні традиції фізичного виховання молоді. Під час проєктування методичної системи фізичного виховання слід враховувати її специфічні особливості: цілісність (залежність кожного компонента системи від його місця і функцій в системі), структурність (функціонування методичної системи зумовлене не особливостями її окремих компонентів, а властивостями її структури), взаємозалежність системи і середовища (система формується і виявляє свої властивості у процесі взаємовпливів із її оточенням) тощо [3, с. 34]. Наразі розвиток системи фізичного виховання в Україні залежить від багатьох чинників: воєнного стану в державі, соціально-економічних, політико-правових, організаційних, науково-методичних умов. При цьому рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я учнівської і студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Сучасна система фізичного виховання не може задовольнити природну біологічну потребу молоді в руховій активності, не забезпечує її необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями, які могли б сформувати у молодого покоління фізкультурно-оздоровчу компетентність, конче потрібну в подальшій життєдіяльності. Водночас фізичне

виховання як навчальна дисципліна дає змогу вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на здобувача відповідно до сучасних вимог формування творчої, інтелектуальної, морально-вольової та фізичнодосконалої особистості, яка володіє фізкультурно-оздоровчими компетентностями здатна забезпечити в подальшій життєдіяльності здоровий спосіб власного життя та життя своїх рідних, близьких і членів трудового колективу [5, с. 30].

Експериментальні дослідження Г. П. Грибана, Д. О. Дзензелюка показали, що рівень розвитку вольових якостей залежить від організації навчально-виховного процесу і від особистої активності здобувачів. Для того, щоб викликати у здобувачів певну фізичну і вольову активність, бажання і необхідність виконання навчальної роботи необхідно створювати умови, які сприятимуть підвищенню вольової активності здобувачів [2, с. 176]. Вольові якості: цілеспрямованість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість, що проявляються під час виконання фізичних вправ, є важливим чинником професійної діяльності вчителя фізичної культури [1; 2; 4; 7; 10 та ін.]. Виховання вольових якостей на уроці фізичної культури майбутнього вчителя є необхідною умовою, яка дозволяє набути певних знань, умінь і навичок для їх застосування в професійній діяльності у НУШ.

Мета статті полягає у визначенні педагогічних умов виховання вольових якостей в учнів Нової української школи на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виховання вольових якостей пов'язане з подоланням зовнішніх і внутрішніх труднощів на шляху до поставленої мети, що вимагає від здобувачів фізичних і вольових зусиль. Вольові дії, пов'язані з подоланням внутрішніх труднощів це – лінь, втома, біль, страх, сором тощо. Тому під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі мають оволодіти методиками розвитку фізичних якостей, технічними навичками і вміннями виконання фізичних вправ, загальною і спеціальною фізичною підготовленістю, методичною і комунікативною компетентністю та методикою виховання вольових якостей. Це вимагає від них в освітньому процесі використовувати спеціальні завдання, вправи і прийоми, спрямовані на подолання труднощів.

Оволодіння здобувачами матеріалом основних і вибіркових освітніх компонент потребує використання бесід, пояснення щодо вольової підготовки у процесі трудової, освітньої і спортивної діяльності, створення емоційності і психологічного напруження під час проведення практичних занять з елементами змагання, введення спеціальних завдань для виховання вольових якостей на уроках з фізичної культури. У процесі практичних занять мають вирішуватися завдання як загального розвитку здобувача, так і спеціалізованого розвитку його вольових якостей, відповідно до специфічних умов і вимог майбутньої професійної діяльності. При цьому виховання вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки освітнього процесу, а й фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, які проводяться в закладі вищої освіти [4, с. 7].

Аналіз основних компонентів освітнього процесу здобувачів – майбутніх вчителів фізичної культури, дзволив створити педагогічні умови для виховання вольових якостей. Нами запропоновано два види заходів: 1) заходи, які спрямовані на розвиток активності здобувачів щодо вирішення завдань фізичного виховання (формування мотивації та інтересу до певних видів рухової активності; створення умов для активізації вольових проявів; застосування в освітньому процесі чинників, що ускладнюють умови для досягнення мети; врахування індивідуальних особливостей вольового потенціалу здобувачів); 2) спеціальні психолого-педагогічні засоби, що застосовуються в освітньому процесі з фізичної культури (методичні прийоми, самовиховання, методи виховання, самонавіювання, самонакази, психологічні вправи). Запропоновані педагогічні умови виховання вольових якостей доповнюють методику проведення уроку з фізичної культури. При цьому педагогічні умови виховання вольових якостей дозволяють удосконалювали зміст уроків з фізичної культури, вносили інноваційність в освітній процес та оволодіння новими видами рухової активності в НУШ.

Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2024–2025 рр. в два етапи: на першому проводився констатуючий експеримент, спрямований на оцінку вольових якостей у здобувачів; на другому – упроваджені педагогічні умови, що активізували прояви вольових якостей здобувачів та реєструвався комплекс показників, які надали можливість визначити рівень розвитку вольових якостей здобувачів, які взяли участь у педагогічному експерименті (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка розвитку вольових якостей у здобувачів впродовж педагогічного формувального експерименту (в балах; n контр. гр. = 21; n експер. гр. = 23)

Вольові якості	Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст за рік	Достовірність різниці	
		$\overline{X} \pm \sigma$	$\overline{X} \pm \sigma$	$\Delta\ \overline{X}$	t	P
Цілеспрямованість	Експер.	$73{,}2 \pm 6{,}53$	$79{,}6 \pm 7{,}11$	6,4	2,62	$< 0{,}05$
	Контр.	$74{,}1 \pm 6{,}64$	$76{,}9 \pm 6{,}91$	2,8	1,87	$> 0{,}05$
Наполегливість і завзятість	Експер.	$72{,}3 \pm 6{,}38$	$77{,}4 \pm 7{,}09$	5,1	2,46	<0,05
	Контр.	$72{,}7 \pm 6{,}42$	$73{,}3 \pm 6{,}86$	0,6	1,57	$> 0{,}05$
Витримка і самовладання	Експер.	$71{,}6 \pm 6{,}47$	$77{,}5 \pm 7{,}19$	5,9	1,48	$< 0{,}05$
	Контр.	$72{,}4 \pm 6{,}53$	$73{,}8 \pm 6{,}81$	1,4	1,63	$> 0{,}05$
Ініціативність і самостійність	Експер.	$73{,}7 \pm 6{,}73$	$80{,}3 \pm 7{,}16$	6,6	2,65	$< 0{,}05$
	Контр.	$74{,}5 \pm 7{,}02$	$74{,}9 \pm 6{,}78$	0,4	1,45	$> 0{,}05$

Рішучість і сміливість	Експер.	71,7 ± 6,81	76,8± 6,80	5,1	2,49	< 0,05
	Контр.	72,3 ± 6,82	74,2 ± 6,72	1,9	1,74	> 0,05

Наші дослідження підтверджують, що цілеспрямована діяльність в освітньому процесі здобувачів експериментальної групи щодо формування вольових якостей призвела до того, що вони навчилися краще долати труднощі різного ступеня складності, проявляти вольові зусилля при подоланні втоми. Аналіз даних формуючого експерименту підтвердив статистично достовірну динаміку покращення розвитку всіх вольових якостей у здобувачів експериментальної групи на 5,1 – 6,6 бала ($P < 0,05$). У здобувачів контрольної групи, які займалися за навчальним планом, де не були створені педагогічні умови для виховання вольових якостей, результати істотно не змінилися 0,4 – 1,9 бала ($P > 0,05$).

Висновки. Вольові якості є важливою складовою загальної і спеціальної фізичної підготовленості здобувачів. Виховання вольових якостей в учнів на уроках фізичної культури є органічною частиною освітнього процесу. Основними умовами виховання вольових якостей учнів НУШ є правильна організація освітнього процесу, активне ставлення до нього учнів, визначення мети уроку, плану і засобів її досягнення. Важливими вольовими якостями на уроках фізичної культури є: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність.

Систематичне використання здобувачами педагогічних умов виховання вольових якостей упродовж навчання у закладі вищої освіти дозволить їм підвищити рівень теоретичних знань, навчить долати труднощі освітнього процесу та контролювати свій емоційний стан під час занять фізичними вправами, сприятиме покращенню рівня фізичної підготовленості, дисциплінованості, організованості, самостійності та ініціативності, що дозволить прищепити ці якості учням під час професійної діяльності в НУШ.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення впливу вольових якостей на стан фізичної підготвленості учнів НУШ.

Література

1. Артюшенко А. О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр.* Харків: ХХПІ. № 1. 2003. С. 39–47.

2. Грибан Г. П., Дзензелюк Д. О. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 9. Т. 4. Львів: НВФ «Українські технології». 2005. С. 173–177.

3. Грибан Г. П. Теоретико-концептуальні аспекти формування методичної системи фізичного виховання. *Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал.* № 5 (81), 2012. С. 32–35.

4. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля. *Житомир: Вид-во Рута.* 2008. 168 с.

5. Грибан Г. П., Тимошенко О. В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання в сучасній школі: науково-методичний журнал.* № 6 (88), 2013. С. 30–34.

6. Іваній І. В. Фізкультурна освіта: концептуальні засади формування професійно-педагогічної культури студентів. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика.* 2016. Вип. 1–2. С. 16–20.

7. Коханець П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту.* Вип. 10. Т. 1. Львів: НВФ «Українські технології». 2006. С. 74–79.

8. Національна доктрина розвитку освіти в XXI столітті, затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року N 347/2002

9. Філоненко О. В. Фізичний розвиток учнів як педагогічна проблема. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки.* Кропивницький. 2023. Вип. 209. С. 123–128.

10. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020

References

1. Artyushenko A. O. (2003). Education of the will of adolescents in physical education classes. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: collection of scientific works. Kharkiv: KhPHI. No. 1. pp. 39–47.

2. Hryban G. P., Dzenzelyuk D. O. (2005). The influence of students' willpower on the performance of physical fitness tests. Young Sports Science of Ukraine. Collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Issue 9. Vol. 4. Lviv: Scientific Research Foundation "Ukrainian Technologies". pp. 173–177.

3. Hryban G.P. (2012). Theoretical and conceptual aspects of the formation of a methodological system of physical education. Physical education in a modern school: scientific and methodological journal. No. 5 (81). P. 32–35.

4. Hryban G.P. (2008). Physical education and freedom. Zhytomyr: Ruta Publishing House. 168 p.

5. Gryban G.P., Tymoshenko O.V. (2013). Formation of physical education and health-improving competencies in students of higher educational institutions. Physical education in modern school: scientific and methodological journal. No. 6 (88). pp. 30–34.

6. Ivaniy I. V. (2016). Physical education: conceptual principles of forming professional and pedagogical culture of students. Continuing professional education: theory and practice. Issue 1–2. Pp. 16–20.

7. Kokhanets P. (2006). Pedagogical conditions for the formation of physical and volitional abilities of children 8 and 9 years old in the process of targeted physical training. Young sports science of Ukraine. Collection of scientific works in the field of physical culture and sports. Issue 10. Vol. 1. Lviv: Scientific Research Foundation "Ukrainian Technologies". pp. 74–79.

8. National Doctrine of Education Development in the 21st Century, approved by the Decree of the President of Ukraine (2002) dated April 17. N 347/2002.

9. Filonenko O. V. (2023). Physical Development of Students as a Pedagogical Problem. Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences. Kropyvnytskyi. Issue 209. Pp. 123–128.

10. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 8 (6), 505-517.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).13
УДК: 796.8:159.9.072.59

Гуніна-Орлова Л.М.
доктор біологічних наук, професор, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
https://orcid.org/0000-0002-6207-1117
Височина Н.Л.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту,
старший дослідник, сертифікований консультант,
ELIT Sports Psychology, м. Київ
http://orcid.org/0000-0001-6098-9699
Орлов О.І.
кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації;
Державний податковий університет, м. Ірпінь;
докторант, Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
http://orcid.org/0009-0003-3965-2620
Наконечний А.В.,
магістрант кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації;
Державний податковий університет, м. Ірпінь

РЕЗУЛЬТАТИ ДИНАМІЧНОГО ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ТЕСТУВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ЄДИНОБОРСТВАМИ У СПОЛУЧЕННІ ІЗ ФАРМАКОНУТРІЄНТНОЮ ПІДТРИМКОЮ

У період підліткового розвитку в організмі відбуваються суттєві зміни в нервовій, ендокринній і серцево-судинній системах, тому питання збереження здоров'я та запобігання функціональним порушенням потребують особливої уваги. Мета – оцінка змін психофізіологічних характеристик підлітків віком 16-17 років при сполученні занять єдиноборствами та застосування фармаконутрієнта креатину в умовах закладів загальної середньої освіти. Наукова новизна дослідження. Визначено необхідність пошуку ефективних шляхів підтримання психофізіологічного здоров'я школярів в умовах зростаючого навчального та тренувального навантаження. Вперше в межах динамічного дослідження тривалістю 6 місяців у старшокласників, які займаються східними єдиноборствами, було використано низку показників, що характеризують психофізіологічні особливості юнаків, а саме: латентний період простої зорово-моторної реакції (ПЗМР), латентний період складної зорово-моторної реакції вибору одного подразника з трьох (РВ1-3) і реакції вибору двох подразників з трьох (РВ2-3), а також рівень функціональної рухливості нервових процесів (ФРНП). Результати. Показано, що в процесі занять східними єдиноборствами у школярів 16–17 років спостерігається позитивна динаміка показників простої та складної зорово-моторної реакції, що свідчить про розвивальний характер занять і їхній тонізуючий вплив на нервову систему підлітків. Одночасне застосування фармаконутрієнта креатину сприяє покращенню роботи центральної нервової системи порівняно зі змінами показників психодіагностичного тестування без медико-біологічної підтримки урочних занять єдиноборствами. Висновки. Отримані дані дозволяють об'єктивно оцінити особливості психофізіологічних функцій старшокласників, які займаються східними єдиноборствами, та надають педагогам і тренерам інформацію, необхідну для реалізації індивідуалізованого підходу в фізичному вихованні у школі юнаків 16-17 років.

Ключові слова: *здоров'я, фізичні навантаження, фізичне виховання, освітній процес, психодіагностика, старшокласники, єдиноборства.*

Gunina-Orlova, L. M., Vysochina, N. L., Orlov, O. I., & Nakonechnyi, A. V. Results of dynamic psychodiagnostic testing of high school students engaged in combat sports.