4.Dus S. V. (2013). Realizatsiia mety ta zavdan fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi shliakhom orhanizatsii zaniat sektsii z basketbolu. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia : Pedahohika i psykholohiia. Vyp. 39. S. 366-369.

5.Yezhova O. O.(2014). Sutnist orhanizatsiino-pedahohichnykh umov pedahohichnoho protsesu. Psykholoho-pedahohichni nauky. № 3. S. 39-43.

6.Yermakov S.S., Nosko M.O., Maslov V.M., Hryshko L.H.(2016). Zastosuvannia trenazheriv pry tekhnichnii ta fizychnii pidhotovtsi voleibolistiv. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport.. Vyp. 139(1). S. 66-69.

7.Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi : navchalnyi posibnyk. Kyiv: Olimpiiska literatura, 224 s.

8.Kudimov V. M.(2006). Formuvannia ta udoskonalennia navychky shtrafnoho kydka u basketboli z vykorystanniam tekhnichnykh zasobiv : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02; KhDAFK. Kharkiv, 19 c.

9.Kuzenkov Ye. O., Kuzenkov O.V.(2015). Vykorystannia tekhnichnykh zasobiv ta trenazheriv v navchalno-trenuvalnomu protsesi basketbolistiv. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 1. S. 38-42.

10. Odainyk V. V.(2013). Basketbol yak skladova systemy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiienka. Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vyp. 6. S. 160-164.

11. Patsevko A. Y., Semeniv B. S., Prystavskyi T. H., Babych A. M.(2015). Zastosuvannia trenazheriv v navchalnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia dlia pidhotovky studentiv osnovnoho navchalnoho viddilennia do zdachi zalikovykh vymoh. Naukovyi visnyk Lvivskoho natsionalnoho universytetu veterynarnoi medytsyny ta biotekhnolohii imeni Stepana Gzhytskoho. T. 17, № 1(4). -S. 320-326.

12. Prysiazhniuk S. I., Krasnov V. P., Tretiakov M. O. ta in.(2007). Fizychne vykhovannia : navch. posib. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury. 192 s.

13. Tymoshenko O. V., Domina Zh. H.(2016) Yak modernizuvaty natsionalnu systemu fizychnoho vykhovannia? Suchasnyi osvitnii vymir. Osvita. №15 (13–20 kvitnia). S. 6-8.

14. Charikova K. M.(2012). Trenuvalnyi kompleks dlia rozvytku vminnia dyferentsiiuvaty pochatkovu shvydkist rukhu m yacha pry vykonanni dovhoi peredachi v basketboli. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. №4(31). S. 55-59.

15. Chopyk R. V. (2014). Basketbol na etapi pochatkovoi pidhotovky: kompleksne vykorystannia osnovnykh opornykh tochok ta adaptovanoho sportyvnoho ustatkuvannia: monohrafiia. Drohobych. 212 s.

16. Shuba V. V.(2016). Pedahohichni aspekty vykorystannia trenazheriv i trenazhernykh prystroiv dlia vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Vyp. 47. S. 394-400.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).29
УДК: 796.01:159.9

Сова В.М.
аспірант
https://orcid.org/0000-0002-4765-9932
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ

Анотація. *В статті подано пропозиції розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів 10-12 років у процесі тренувальних занять. Розроблені пропозиції включають комплекси засобів, які спрямовані на розвиток швидкості реакції, властивостей уваги та короткочасної пам'яті юних таеквондистів з акцентом на розвитку оперативного сприйняття та відтворення зорової інформації; оперативного реагування на подразники з фокусуванням уваги на нерухомих об'єктах та на подразниках, які раптово та непередбачено виникають. Важливою особливістю запропонованих вправ є наявна можливість для їх ускладнення чи полегшення в залежності від індивідуальних особливостей сприйняття інформації, властивостей пам'яті та уваги юних спортсменів-таеквондистів.*

Ключові слова: *єдиноборства, юні спортсмени, таеквондисти, психофізіологічні властивості, тренувальні засоби, тренувальні заняття*

Sova Volodymyr. Utilization of Methods for Developing Psychophysiological Properties in Training Sessions of Young Taekwondo Athletes. *The article presents proposals for the development of psychophysiological properties in young taekwondo athletes aged 10-12 during training sessions. The proposed methods include a set of exercises aimed at developing reaction speed, attention properties, and short-term memory in young taekwondo athletes, with an emphasis on the operational perception and reproduction of visual information, as well as rapid responses to stimuli by focusing attention on stationary objects and unexpected, unpredictable stimuli. In developing these methods, the age characteristics (10-12 years) and preparedness level of young taekwondo athletes were considered. This implies performing exercises predominantly in a game-based format and*

utilizing a wide arsenal of mastered technical and tactical techniques of ITF Taekwon-Do. An important feature of the proposed exercises is the ability to adjust their difficulty based on individual differences in information perception, memory properties, and attention characteristics of young athletes. The implementation of the proposed means and approaches to the development of psychophysiological properties of young taekwondo athletes into the practice of their training activities can contribute to a more effective development of these qualities, which, in turn, will have a positive impact on the effectiveness of technical and tactical techniques in the process of competitive activity. Prospects for further research lie in further testing the proposed means of developing the psychophysiological properties of young taekwondo athletes in training sessions and identifying the effectiveness of their implementation.

Keywords*: martial arts, young athletes, taekwondo practitioners, psychophysiological properties, training methods, training sessions.*

Постановка проблеми. Східні єдиноборства користуються значною популярністю в різних країнах, зокрема, таеквон-до І.Т.Ф., який наразі динамічно розвивається в Україні. Відомо, що досягнення високих спортивних результатів на міжнародному рівні вимагає постійного удосконалення тренувального процесу з врахуванням специфічних вимог змагальної діяльності. Зокрема, ефективне ведення змагальних поєдинків в таеквон-до І.Т.Ф. висуває високі вимоги до психофізіологічних властивостей спортсменів [2; 3]. Тому, на нашу думку, використання тренувальних засобів для розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів наразі набуває важливого значення та є актуальним завданням.

Зв'язок з науковими планами, програмами, темами. Дослідження виконано відповідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті" (№ державної реєстрації 0124U000490).

Аналіз літературних джерел. Концепція побудови тренувальних занять юних таеквондистів підпорядковується завданням спортивної підготовки та вимогам змагальної діяльності і ґрунтується на теоретико-методологічних розробках фахівців у галузі спорту. При цьому, результати наукових досліджень підтверджують важливість та необхідність врахування психофізіологічних властивостей спортсменів в процесі їхньої підготовки [5; 6; 12; 14], зокрема у єдиноборствах [3; 13; 15], серед яких знаходиться таеквон-до І.Т.Ф. [1; 2; 7; 9]. Проте, за результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури виявлено, що, питання розвитку психофізіологічних властивостей спортсменів є малодослідженим. На наш погляд, це питання набуває особливого значення в процесі підготовки юних спортсменів, до вікових особливостей яких відносять нестабільність нервових процесів у порівнянні з дорослими [14]. Відомо, що систематичні тренувальні впливи позитивно впливають на показники розвитку дітей молодшого шкільного віку [8], також заслуговують уваги дослідження особливостей змін психофізіологічних властивостей, зокрема пам'яті, у юних спортсменів в залежності від спрямованості тренувальних навантажень [4; 10; 11].

Мета дослідження полягає в розробці пропозицій щодо впровадження засобів розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальні заняття юних таеквондистів 10-12 років.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було використано наступні методи: загальнонаукові (логічний, індукції); аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-джерел, анкетне опитування. В анкетному опитуванні прийняли участь 13 тренерів, які здійснюють спортивну підготовку юних таеквондистів та мають досвід роботи п'ять та більше років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Молодший шкільний вік є сприятливим періодом для формування і розвитку різних рухових навичок, тому цілеспрямована дія на сенсорні системи спеціально підібраними фізичними вправами позитивно впливає на розвиток молодших школярів [8]. Підтвердженням цієї думки є отримані результати проведеного нами анкетного опитування тренерів з таеквон-до І.Т.Ф. щодо розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів 10-12 років у тренувальному процесі. Було виявлено, що 84,6% опитаних фахівців вважають доцільним розвиток таких психофізіологічних властивостей юних таеквондистів як концентрації уваги, оперативної пам'яті, швидкості реакції та швидкості мислення. Але при цьому на практиці лише 34,4% опитаних респондентів систематично застосовують засоби для цілеспрямованого їх розвитку, а більшість практиків покладаються на розвиток зазначених властивостей в процесі використання спеціально-підготовчих вправ (відпрацювання завдань у спарингу), які зазвичай використовуються для техніко-тактичної та комплексної підготовки спортсменів.

Враховуючи вищезазначене, нами розроблено та запропоновано для впровадження в тренувальні заняття юних таеквондистів комплекси засобів, які спрямовані на розвиток їхніх психофізіологічних властивостей та сприяють розвитку швидкості реакції, властивостей уваги та короткочасної пам'яті. Запропоновані нами засоби передбачають виконання вправ з необхідністю оперативного сприйняття та відтворення зорової інформації, швидкості реакції на подразники з фокусуванням уваги на нерухомих об'єктах, швидкості реакції з фокусуванням уваги на подразники, які раптово та непередбачено виникають. Опис вправ подано у табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика вправ, спрямованих на розвиток психофізіологічних властивостей юних таеквондистів

Спрямованість вправи	Вправи	Варіації виконання з ускладненням завдання
Оперативне сприйняття та відтворення зорової інформації	Запам'ятовування та відтворення предметів (слів / цифр), які подано на картках. Демонстрація картки відбувається протягом хвилини, 30 с дається на відтворення. Кількість об'єктів - 7 та більше	Збільшення кількості об'єктів для запам'ятовування, запам'ятовування послідовності їх розташування, зменшення часу на запам'ятовування

Швидкість реакції на подразники з фокусуванням уваги на нерухомих об'єктах	Використання 4 мішеней, які розташовуються на столі або стіні, кожна мішень має свій номер. Тренер безперервно, швидко та зі зміною послідовності називає номери мішеней. Спортсмену необхідно максимально швидко торкатися кожної мішені згідно озвученого номеру	Підвищення темпу озвучення номерів, збільшення загального часу на виконання вправи, збільшення кількості мішеней
Швидкість реакції з фокусуванням уваги на подразники, які раптово та непередбачено виникають	Групова робота, що передбачає оперативне реагування на швидкі та мінливі сигнали від партнерів. Спортсмен знаходиться лицем до трьох партнерів, які зігнувши одну руку у лікті тримають перед собою стиснутий кулак. Кожен партнер має свій порядковий номер. Тренер який знаходиться за спиною у спортсмена швидко та зі зміною послідовності показує числа, які відповідають номерам партнерів. Кожен партнер, побачивши свій номер, відкриває кулак, що і є сигналом до реагування спортсмену, який виконує вправу та має швидко та безпомилково назвати порядковий номер цього партнера	Продовження вправи зі зміною місць або номерів партнерів. Інший варіант: виконавець має реагувати в залежності від отриманого подразника наперед зумовленим способом (плеск у долоні, гучний звук, підняття руки)

Крім того, відомо, що для ефективного розвитку короткочасної зорової пам'яті, властивостей уваги та швидкості реакції спортсменів важливого значення набувають рухові дії, які спрямовані на розвиток швидкісних та координаційних здібностей. З цією метою в тренувальних заняттях юних таеквондистів пропонуємо використовувати бігові вправи з високою швидкістю зі змінами напрямку (з необхідністю реагувати на зорові або слухові подразники, які раптово виникають після старту) та ловлю тенісних м'ячів з непердбачуваною траекторією польоту.

Враховуючи думку опитаних нами тренерів, стосовно ефективного розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів за допомогою спеціально-підготовчих вправ, які використовуються у їхній спортивній підготовці, пропонуємо додавати до виконання цих вправ спеціальні завдання та умови виконання, які будуть підвищувати вимоги до психофізіологічних властивостей спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Завдання для розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в процесі засвоєння спеціально-підготовчих вправ

Вправи	Умови виконання та суть завдання для розвитку психофізіологічних властивостей
Відпрацювання прийомів у спарингу	В умовах дефіциту простору та з необхідністю оперативного виконання додаткового завдання або його зміни за сигналами тренера
Туль	З завданням на розвиток короткочасної пам'яті. За сигналом, учасники починають виконувати зазначений тренером туль, під час його виконання тренер озвучує комбінацію слів, підібраних випадковим чином. Задача учасників після виконання тулю правильно назвати (або записати) слова, які озвучив тренер. Інший варіант: тренер повідомляє назву тулю для виконання і разом з цим називає сигнал – колір та число від одного до десяти. Під час виконання туля тренер перераховує різні кольори та числа в різному порядку. Почувши зумовлений сигнал, учасники мають миттєво відреагувати зумовленим способом. Інший варіант: туль з додатковими рухами (стійки, напрямок руху, удари). До класичного туля додається додатковий рух і учень має його запам'ятати і виконати в правильній послідовності.
Засвоєння техніко-тактичних дій	Виконання за командою тренера серій техніко-тактичних дій, кожній з яких присвоєно кодову назву зі зміною послідовності та назв (вправи «Зміна правил», «Кодові слова», «Кольорові сигнали»). Запам'ятовування послідовності прийомів для виконання, кількість яких поступово збільшується та правильне виконання (вправа «Ланцюжок ударів»).

Важливого значення має питання, в якій частині тренувального заняття доречно використовувати засоби розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів. У цьому контексті в процесі проведеного нами анкетного опитування фахівців виявлено, що більшість опитаних (53,9%) зазначили підготовчу частину, 23% – основну, 15% – заключну, інші не визначились. Слід зазначити, що організація виконання запропонованих нами вправ може здійснюватись як під час пауз відпочинку між серіями рухових дій в основній частині тренувального заняття (вправи з картками, табл. 1), так і в спеціально відведений час кожної з його частин. Під час виконання вправ можуть використовуваватись різні методи організації учнів: індивідуальний, груповий, поточний, коловий та змагальний. Під час використання змагального методу спортсменів доречно розділяти на команди, кожний учасник може отримувати бали за виконання вправ та завдань з подальшим підрахунком командного результату та визначення переможців, що, на наш погляд сприятиме підвищенню емоційності заняття та мотивації юних спортсменів до тренувальної діяльності.

Висновки. При розробці засобів розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів було враховано їх вікові особливості (10-12 років) та рівень підготовленості, що передбачає виконання вправ переважно в ігровій формі та використання широкого арсеналу засвоєних техніко-тактичних прийомів таеквон-до І.Т.Ф. Важливою особливістю запропонованих вправ є наявна можливість для їх ускладнення чи полегшення в залежності від індивідуальних особливостей сприйняття інформації, властивостей пам'яті та уваги юних спортсменів-таеквондистів. Вважаємо, що впровадження запропонованих засобів та підходів до розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в практику їх тренувальної діяльності може сприяти більш ефективному розвитку зазначених якостей, що, в свою чергу, матиме позитивний вплив на результативність техніко-тактичних прийомів в процесі змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають в подальшій апробації запропонованих засобів розвитку психофізіологічних властивостей юних таеквондистів в тренувальні заняття та виявленні ефективності їх впровадження.

Література

1. Алексєєв А., Романенко В., Тропін Ю. Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. *Єдиноборства.* 2022. № 3 (25). С. 4-17. DOI:10.15391/ed.2022-3.01.

2. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траектория науки*. 2016. № 2(5). С. 5.14-5.33. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna_2016_2_2_14.

3. Байбіков М. А., Романенко В. В. Дослідження методів оцінки психомоторних здібностей в єдиноборствах. *Єдиноборства.* 2023. № 2(28). С. 4-14. DOI:10.15391/ed.2023-2.01.

4. Доброштан Н., Куліш О. Вікові особливості у дослідженнях видів і процесів пам'яті. *Вісник Львівського університету.* 2020. Вип. 7. С. 37–44.

5. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК. 2013. 312 с.

6. Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник. Київ: ДНДІФКС. 2008. 64 с.

7. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Арканія Р. А. Вибір ефективних тренувальних засобів і особливості підготовки юних таеквондистів. *Траектория науки.* 2017. № 3(1). С. 6.1-6.11.

8. Палічук Ю.І. Фізичний розвиток школярів молодших класів за допомогою спеціальних вправ. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, 15 грудня 2023*. Київ: Ун-т імені Бориса Грінченка. 2023. С. 147-153.

9. Тропін Ю.М., Романенко В.В., Латишев М.В. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. *Єдиноборства.* 2021. № 2. С. 93-104. DOI: https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.08.

10. Хорошуха М.Ф., Хохлов А.В. Гендерні особливості змін функції пам'яті у юних спортсменів в залежності від спрямованості їх тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт*), 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 450–454.

11. Ясько Л.В., Сова В.М. Показники короткочасної зорової та оперативної пам'яті юних тхеквондистів в динаміці тренувального заняття. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт,* 2024. Випуск 7 (180). С. 235-238. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).46

12. Chernenko N., Lyzohub V., Korobeynikov G., Potop V., Syvash I., Korobeynikova L., Kostuchenko V. Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20(3). S. 1621-1627.

13. Korobeynikov G., Cynarski W., Kokun O., Sergienko U. Link between neurodynamics and ognitive functions among athletespracticing different martial arts. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deport*e. 2021. №16(1). S. 8-10.

14. Lyzohub V.S., Shpanyuk V.V., Pustovalov V.O., Kozhemyako T.V., Suprunovich V.O. Do the results of the sensomotor response reflect the typological properties of the central nervous system? *Cherkasy University Bulletin: Biological Series.* 2021. № 1. S. 69-77. DOI:10.31651/2076-5835-2018-1-2021-1-69-77.

15. Mülhim I.T., Akcan F. Comparison of simple visual and audiotory reaction times of martial arts athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science.* 2022. № 7(5). S. 176-184. DOI: 10.46827/ejpe.v7i5.4097.

Reference

1. Aleksieiev, A., Romanenko, V., Tropin, Yu. (2022). Vzaiemozviazok sensomotornykh reaktsii z deiakymy komponentamy pidhotovlenosti taekvondystiv-yunioriv [The relationship between sensorimotor reactions and some components of the preparedness of junior taekwondo athletes]. *Yedynoborstva*, 3(25). S. 4–17. https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.01 [in Ukrainian].

2. Arkania, R.A. (2016). Udoskonalennia trenuvalnoho protsesu taekvondystiv [Upgrading of the training process of taekwondo athletes]. *Trajectory of science,* 2(7). S. 5.14–5.33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna_2016_2_2_14. [in Ukrainian].

3. Baibikov, M., Romanenko, V. (2023). Doslidzhennia metodiv otsinky psykhomotornykh zdibnostei v yedynoborstvakh [Investigation of the methods of assessment of sensorimotor reactions in martial arts]. *Yedynoborstva*, 2(28). S. 4–14. https://doi.org/10.15391/ed.2023-2.01 [in Ukrainian].

4. Dobroshtan, N., Kulish, O. (2020).Vikovi osoblyvosti u doslidzhenniakh vydiv i protsesiv pamiati [Age features in the research of types and processes of memory]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, 7. S. 37–44 [in Ukrainian].

5. Korobeinikov, H., Prystupa, Ye., Korobeinikova, L., Briskin, Yu. (2013). Otsiniuvannia psykhofiziolohichnykh staniv u sporti: monohrafiia [Assessment of psychophysiological conditions in sports: monograph]. Lviv: LDUFK. 312 s. [in Ukrainian].

6. Korobeinikov, H.V., Dudnyk, O.K., Koniaieva, L.D ta in. (2008). Diahnostyka psykhofiziolohichnykh staniv sportsmeniv: metodychnyi posibnyk [Diagnosis of psychophysiological states of athletes: methodical manual]. Kyiv: DNDIFKS. 64 s. [in Ukrainian].

7. Pakulin, S.L., Ananchenko, K.V., Arkaniia, R.A. (2017). Vybir efektyvnykh trenuvalnykh zasobiv i osoblyvosti pidhotovky yunykh taekvondystiv [Choosing effective training tools and features of training young taekwondo players]. *Traektoryia nauky,* 3(1). S. 6.1-6.11. [in Ukrainian].

8. Palichuk, Yu.I. (2023). Fizychnyi rozvytok shkoliariv molodshykh klasiv za dopomohoiu spetsialnykh vprav [Physical development of primary school children through special exercises]. *Fizychne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy: materialy X Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi onlain-konferentsii, 15 hrudnia* 2023. Kyiv: Un-t imeni Borysa Hrinchenka. S.147-153 [in Ukrainian].

9. Tropin, Y., Romanenko, V., & Latyshev, M. (2021). Vzaiemozviazok rivnia proiavu sensomotornykh reaktsii z pokaznykamy fizychnoiu pidhotovlenistiu u yunykh taekvondystiv [Relationship between the level of manifestation of sensorimotor reactions with indicators of physical fitness in young taekwondo practitioners]. *Yedynoborstva,* 2 (20). S. 93–104. https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.08 [in Ukrainian].

10. Khoroshukha, M.F., Khokhlov, A.V. (2020). Henderni osoblyvosti zmin funktsii pamiati u yunykh sportsmeniv v zalezhnosti vid spriamovanosti yikh trenuvalnoho protsesu [Gender characteristics of changes in memory function in young athletes depending on the focus of their training process]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. *Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* Vyp. 3 K (123) 20. S. 450–454. [in Ukrainian].

11. Yasko, L.V., Sova, V.M. (2024). Pokaznyky korotkochasnoi zorovoi ta operatyvnoi pamiati yunykh tkhekvondystiv v dynamitsi trenuvalnoho zaniattia [Indicators of short-term visual and working memory of young taekwondo players in the dynamics of a training session]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* Vyp. 7(180). S. 235-238. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).46 [in Ukrainian].

12. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I., Korobeynikova, L., Kostuchenko, V. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport,* 20(3). S.1621-1627 [in English].

13. Korobeynikov, G., Cynarski, W., Kokun, O., Sergienko, U. (2021). Link between neurodynamics and ognitive functions among athletespracticing different martial arts. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte,* 16(1). S. 8-10 [in English].

14. Lyzohub, V.S., Shpanyuk, V.V., Pustovalov, V.O., Kozhemyako, T.V., Suprunovich, V.O. (2021). Do the results of the sensomotor response reflect the typological properties of the central nervous system? *Cherkasy University Bulletin:Biological Sciences Series,* 1. S. 69-77. DOI: 10.31651/2076-5835-2018-1-2021-1-69-77

15. Mülhim, I.T., Akcan, F. (2022). Comparison of simple visual and audiotory reaction times of martial arts athletes. European Journal of Physical Education and Sport Science, 7(5). S.176-184. DOI: 10.46827/ejpe.v7i5.4097 [in English].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).30
УДК 378.147:796.071.2-057.875

Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
orcid.org/0000-0002-9540-9612
Іваненко С.В.
кандидат філологічних наук, доцент,
завідувач кафедри іноземних мов професійного спрямування
https://orcid.org/0000-0002-7861-1077
Харченко-Баранецька Л.Л.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
orcid.org/0000-0001-7018-1853
Ковальчук Л.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту https://orcid.org/0000-0002-29738979
Комарова Т. В.
асистент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання
orcid.org/0000-0003-1260-2570

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ І МАГІСТРІВ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Стаття присвячена дослідженню інноваційних методів підготовки бакалаврів і магістрів за спеціальністю «Фізична культура і спорт» в умовах сучасної освітньої парадигми. ***Мета дослідження*** *– дослідити сучасні інтерактивні методи дистанційного навчання, спрямовані на організацію та ефективне управління навчальною*