

УДК 796.8:656.5  
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-02>

## **ВИХОВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФАХІВЦІВ ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ**

**Годлевський П. М.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки  
Херсонська державна морська академія  
просп. Ушакова, 20, Херсон, Україна  
[orcid.org/0000-0001-8655-4546](https://orcid.org/0000-0001-8655-4546)  
[me4eslavovi4@gmail.com](mailto:me4eslavovi4@gmail.com)*

**Саратовський О. В.**

*старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної  
підготовки  
Херсонська державна морська академія  
просп. Ушакова, 20, Херсон, Україна  
[orcid.org/0000-0002-8420-5796](https://orcid.org/0000-0002-8420-5796)  
[saratovskiyaleksandr@gmail.com](mailto:saratovskiyaleksandr@gmail.com)*

**Спринь О. Б.**

*кандидат біологічних наук,  
доцент кафедри біології людини та імунології  
Херсонський державний університет  
вул. Університетська, 27, Херсон, Україна  
[orcid.org/0000-0002-7262-9030](https://orcid.org/0000-0002-7262-9030)  
[aleksandrsprun@gmail.com](mailto:aleksandrsprun@gmail.com)*

**Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, комплекс умінь і навичок, екстремальні фактори, рукопашний бій, професійна прикладна фізична підготовка.

Види єдиноборств є специфічним засобом психофізичного тренування. Вироблення оптимальних алгоритмів функціонування психіки засобами фізичного впливу над тілом, мобілізація зусиль для подолання екстремальних факторів складної праці вимагають швидко й свідомо входити в специфічний психофізичний стан, в якому раціональна техніка визначає вимоги до розвитку рухових якостей, а рухові якості є основою для реалізації ефективних професійних рухових дій. Вимоги до особистості фахівця водного транспорту як спеціаліста екстремального профілю визначаються базовим комплексом професійно важливих психофізичних якостей, до яких належать: увага, мислення, оперативна пам'ять, емоційна стійкість, саморегуляція, соціально-комунікативні якості, достатній рівень здоров'я та професійна фізична підготовленість. Єдиноборствам притаманні такі особливості: оперативний характер діяльності, висока психічна напруженість, динамізм, нестандартні умови вирішення завдань, залежність результату від особливостей протидії супернику в часто мінливих стресових умовах явно вираженої конфліктної взаємодії. Запропонована методика застосування видів єдиноборств під час підготовки здобувачів вищої освіти до професійної діяльності містить такі стадії: 1) прийняття техніко-професійного рішення в екстремальній ситуації з двома фазами: формування рухової установки (вибір мети дії) і формування завдання в конкретних умовах;

- 2) вибір способів вирішення ухваленої техніко-професійної дії, тобто конкретної програми її реалізації;
- 3) реалізація прийнятого техніко-професійного рішення у порівняно простих умовах, без наявності суттєвих перешкод, і в більш складних, що вимагають оперативної реакції на конкретну ситуацію і відповідної корекції параметрів рухів або дій;
- 4) зміна самої рухової установки (зумовлена переважно тактично-професійним міркуванням).

На факультативному занятті із самозахисту за темою «Поєдинок із рукопашного бою» зі здобувачами вищої освіти I та II курсів у кількості 30 осіб вимірювання психологічного напруження (за методом пульсового режиму) визначило перевагу студентів II курсу, в яких спостерігався оптимальний пульс під час виходу на татамі, впродовж поєдинку і після, що є показником стабільного рівня нервового стану й характеризує високі психофізичні якості. У здобувачів вищої освіти I курсу з досвідом та технікою, набутою впродовж I семестру навчання, різке коливання показників ЧСС до початку поєдинку (від 100–120 поштовхів у хвилину до 150–160 поштовхів у хвилину) супроводжувалося підвищеним передстартовим хвилюванням і вказувало на нестабільність нервово-психічного стану.

Визначена нами в дослідженні динаміка змін ЧСС у здобувачів вищої освіти підтверджує вплив засобів єдиноборств (на прикладі рукопашних поєдинків) на рівень психофізичної підготовленості, який залежить від наявності оптимальної психічної напруги та від досвіду підготовки.

## **EDUCATION OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF SPECIALISTS OF WATER TRANSPORT BY MARTIME MEANS**

**Hodlevsky P. M.**

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,  
Associate Professor at the Department of Health and Safety,  
Professional and Applied Physical Training  
Kherson State Maritime Academy  
Ushakova Ave., 20, Kherson, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-8655-4546  
me4eslavovi4@gmail.com*

**Saratovsky O. V.**

*Senior Lecturer at the Department of Health and Safety,  
Professional and Applied Physical Training  
Kherson State Maritime Academy  
Ushakova Ave., 20, Kherson, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-8420-5796  
saratovskiyaleksandr@gmail.com*

**Sprin O. B.**

*Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor at the Department of Human Biology and Immunology  
Kherson State University  
University str., 27, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-7262-9030  
aleksandrsprun@gmail.com*

**Key words:** *applicants for higher education, set of skills and abilities, extreme factors, dogfight, professional applied physical training.*

Types of martial arts are a specific means of psychophysical training. The development of optimal algorithms for the functioning of the psyche by means of physical influence on the body, mobilizing efforts to overcome extreme factors of complex work, require rapid and conscious entry into a specific psychophysical state, in which rational technique determines the requirements for motor skills, motor actions. The requirements for the personality of a water transport specialist as an extreme profile specialist are characterized by a basic set of professionally important psychophysical qualities: attention, thinking, working memory, emotional stability, self-regulation, social and communicative qualities, sufficient health and professional fitness. Martial arts are characterized by: operational nature of activity, high mental tension, dynamism, non-standard conditions for solving problems, the dependence of the result on the characteristics of the opponent in often changing stressful conditions of pronounced conflict interaction. The offered technique of application of types of martial arts, at preparation of applicants for professional activity lists the following stages:

- 1) making a technical and professional decision in an extreme situation with two phases – the formation of the motor unit (choice of purpose) and the formation of the task in specific conditions;
- 2) the choice of ways to solve the adopted technical and professional action, ie a specific program for its implementation;
- 3) the implementation of the technical and professional decision in a relatively simple environment, without significant obstacles and more complex, requiring a rapid response to a particular situation and the appropriate correction of the parameters of movements or actions;
- 4) change of the propulsion system (due mainly to tactical and professional considerations).

At an optional self-defense lesson on the topic “Duel of hand-to-hand combat” with applicants for higher education I and II courses in the amount of 30 people measuring psychological stress (pulse mode) determined the advantage of applicants II course, which had an optimal heart rate tatami, during the match and after. Which is an indicator of a stable level of nervousness and characterizes high psychophysical qualities. In first-year students with experience and techniques acquired during the first semester of study, a sharp fluctuation in heart rate before the fight (from 100–120 beats per minute to 150–160 beats per minute) was accompanied by increased pre-start excitement and indicated instability of the mental state.

The dynamics of changes in heart rate determined by us in the study confirm the influence of martial arts (on the example of hand-to-hand combat) on the level of psychophysical fitness, which depends on the availability of optimal mental stress and training experience.

Вимоги до особистості фахівця водного транспорту як спеціаліста екстремального профілю визначаються базовим комплексом професійно важливих психофізичних якостей. Цей комплекс включає в себе: фахово обумовлений рівень розвитку показників уваги, мислення, оперативної пам'яті; професійно-нормований рівень тривожності; підвищений рівень показників емоційної стійкості та стресостійкості; розвинену здатність до психічної саморегуляції; базовий рівень показників соціокультурної толерантності і соціально-комунікативних якостей; достатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості [6; 8, с. 241; 9, с. 7; 16].

Єдиноборства тренують вироблення оптимальних алгоритмів функціонування психіки,

мобілізацію зусиль для подолання екстремальних факторів складної праці, вимагаючи швидко й свідомо входити в специфічний психофізичний стан, в якому раціональна техніка визначає вимоги до розвитку рухових якостей, а рухові якості є основою для реалізації ефективних професійних рухових дій [15; 23]. Психофізичні якості формуються цілеспрямованою та інтенсивною роботою засобів фізичного впливу над тілом. Умови жорсткої дисципліни, самодисципліни та великих фізичних навантажень в єдиноборствах передбачають руйнування егоцентризму та зміцнення характеру, розвиток працелюбності і гуманності. В єдиноборствах важливо швидко оцінювати ситуацію і реагувати на її зміни, приймаючи оперативні рішення як у стандартних, так

і в непередбачуваних ситуаціях [1, с. 277; 2; 3], що актуально і в професійній діяльності фахівців водного транспорту.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Херсонської державної морської академії «Професійно-прикладна фізична підготовка як важливий складник у формуванні професійно значущих якостей і компетентностей фахівців морської галузі засобами фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчо-фізичного впливу» (рішення Вченої ради ХДМА, протокол № 2 від 26.12. 2020 р.).

**Метою роботи** є дослідження впливу засобів єдиноборств на виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту.

**Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати особливості засобів єдиноборств у вихованні психофізичних якостей фахівців водного транспорту.

2. Визначити методику виховання професійних психофізичних якостей здобувачів вищої освіти засобами єдиноборств.

3. Дослідити вплив рукопашного бою (як засобу єдиноборств) на психофізичний стан майбутніх фахівців водного транспорту.

**Матеріали та методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, метод вимірювання пульсового режиму, метод експертної оцінки t- критерію Стьюдента.

**Виклад основного матеріалу.** Майбутня професійна діяльність фахівців водного транспорту вимагає певного профілювання фізичного виховання до особливостей професії. Наприклад, стресова стійкість, толерантність до стресу є одним із основних критеріїв фізичного і психічного здоров'я фахівців транспорту. Дослідники М.С. Корольчук, О.А. Истомина, П.П. Криворучко відзначають безпосередній вплив рівня стресу на безпеку праці морських фахівців: труднощі в міжособистісних відносинах (замкнений простір, тривалий час, постійний колектив) можуть перетворитися на стрес, підвищують ймовірність травм і в результаті призводять до тимчасового або остаточного завершення кар'єри [17]. Слід зазначити, що низький стрес-опір за високого рівня стресу призводить до утворення емоційного вигорання (повного або часткового відключення емоцій у відповідь на психологічні травматичні ефекти) і професійної деформації особистості [18]. У зв'язку з цим здатність долати стрес є надзвичайно важливим складником психологічної підготовки фахівця. Варто підкреслити, що системи єдиноборств можуть розглядатись як один із основних педагогічних мето-

дів формування здатності фахівців до ефективного використання стратегій управління стресом [10, с. 85]. Види єдиноборств є специфічним засобом психофізичного тренування, якому притаманні такі особливості: оперативний характер діяльності, висока психічна напруженість, динамізм, нестандартні умови вирішення завдань, залежність результату від особливостей протидії супернику в часто мінливих стресових умовах явно вираженої конфліктної взаємодії [3; 5; 20; 22, с. 285].

Психофізичний підхід до педагогічного процесу оволодіння фаховими вміннями за допомогою засобів єдиноборств дає змогу визначити характер, спрогнозувати вчинки здобувачів вищої освіти в майбутньому, коректувати функціональну напруженість організму під час впливу на нього різних факторів внутрішнього й зовнішнього середовища, а творче мислення та загальний рівень розумової працездатності свідчитимуть про ефективність навчального процесу [4; 11, с. 218].

Основу методики застосування видів єдиноборств під час підготовки майбутніх фахівців водного транспорту до професійної діяльності становлять такі стадії:

1) прийняття техніко-професійного рішення в екстремальній ситуації з двома фазами: формування рухової установки (вибір мети дії) і формування рухового завдання в конкретних умовах;

2) вибір способів вирішення ухвалені техніко-професійної дії, тобто конкретної програми її реалізації;

3) реалізація прийнятого техніко-професійного рішення у порівняно простих умовах, без наявності суттєвих перешкод, і в більш складних, що вимагають оперативної реакції на конкретну ситуацію і відповідної корекції параметрів рухів або рухових дій;

4) зміна самої рухової установки (зумовлена переважно тактичними міркуваннями).

Наведена логічна схема управління рухами лежить як в основі навчання прийомів і рухових дій в єдиноборствах, так і в основі реалізації у професійній діяльності фахівців водного транспорту [14, с. 145]. І якщо в процесі навчання здобувач може виконувати прийоми і рухові дії у часових межах, що дозволяє усвідомлено підходити до досягнення кожної з визначених цілей, то в умовах професійної діяльності, зокрема у складних і несподіваних ситуаціях, характерних для екстремальних факторів, часу, необхідного для усвідомлених дій, може бути не досить, що, однак, не повинно заважати фахівцям ефективно проходити всі наведені стадії управління рухами і руховими діями [7; 12; 19, с. 200].

Підготовка до професійної діяльності засобами єдиноборств передбачає використання всіх категорій, що характеризують структуру будь-якої

професійно-прикладної підготовки: ідеологія, цілі, мотиви, засоби, результат.

Здобувач вищої освіти, займаючись вивченням і вдосконаленням технічного виконання прийомів захисту та нападу, свідомо опановує специфічний набір рухових дій, навички переміщення свого тіла в часі та просторі за допомогою власних зусиль. У процесі цієї діяльності він розвиває необхідні йому фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) і водночас удосконалює психічні процеси, психічні стани і особистісні якості [10]. Форми і методи використання рухових дій завдяки динаміці м'язів стимулюють центральну нервову систему (далі – ЦНС) потужним потоком нервових імпульсів, що має надзвичайно велике значення для зміни показників, які характеризують силу процесів збудження та гальмування, їх рухомість, точність реагування на подразники, показники порогових сприймань, а також пам'яті, уваги та мислення. Зі зростанням рухового досвіду в процесі психофізичної підготовки інтелект збагачується спеціальними знаннями, в яких значне місце займає продуктивне, творче мислення, що характеризується здатністю самостійно шукати і знаходити, вирішувати різноманітні рухові завдання, швидко засвоювати тонкощі технічної та тактичної майстерності, вміло використовувати свої можливості в різних умовах діяльності. В нерозривному зв'язку з процесом пізнання проявляються інтелектуальні відчуття: здогадки, сумніви, подив тощо [21, с. 118]. Так, у процесі вдалого вирішення складного рухового завдання може виникнути відчуття легкості мислення. І, навпаки, якщо у вивченні техніки рухової дії багато чого незрозуміло, виникає відчуття хвилювання, незадоволення процесом. Такі регулярні тренування підвищують загальний рівень розумової працездатності, впливаючи на розумову діяльність, сприяючи профілактиці професійних захворювань і поліпшенню фізичної підготовленості.

Виховання психофізичних якостей є спеціальним тренуванням мозку, формуванням реактивності вищої нервової діяльності, в якій беруть участь рецептори, провідникова система, довгастий мозок, підкірка й кора головного мозку. Рухові дії регулюються на рівні спинного мозку, нижніх ділянок головного мозку або рухових зон кори головного мозку, обробляються з різною швидкістю відповідно до тренуваності здобувача. У найпростіших випадках надходження стимулу від сенсорних рецепторів, його передача у спинний мозок, обробка і передача імпульсів по рухових нейронах відбуваються надзвичайно швидко та можуть здійснюватися впродовж 100–200 мс. Сенсорні імпульси, що вимагають більш складної обробки і закінчуються на розташованих вище рівнях нервової системи, істотно збільшують час відповідних реакцій [13, с. 130].

Існує багато видів єдиноборств, які можуть бути класифіковані за традиційністю (історично сформовані види, сучасні бойові мистецтва), за міжнародною, регіональною або національною ознакою (східні бойові мистецтва, західні види бойових мистецтв, національні види), за призначенням (спортивні, бойові, демонстраційні, для саморозвитку), за використанням засобів (без зброї, зі зброєю). Також виокремлюють гібридні види бойових мистецтв, побудовані на матеріалі інтеграції досягнень різних видів і шкіл: самбо, рукопашний бій, сават, дзю-дзюцу.

Відповідно до теми дослідження і виду єдиноборств, елементи якого застосовуються у факультативних заняттях із самозахисту в Херсонській державній морській академії (ХДМА) і, на нашу думку, найбільш сприятимуть вихованню психофізичних якостей здобувачів вищої освіти, проведено експеримент на прикладі рукопашного бою. В рукопашному бою прийоми і рухові дії здебільшого пов'язані не зі стійкими руховими навичками, які забезпечують виконання тих чи інших прийомів, а з обсягом рухової пам'яті [13; 15]. Це дозволяє мобілізувати моторні структури для виконання в конкретній, часто несподіваній і непередбачуваній, ситуації ефективних рухових дій, які не освоєні у вигляді навичок, а формуються у процесі розвитку протиборства, нерідко на підсвідомому рівні. Саме рівень їх розвитку багато в чому забезпечує швидкі ефективні дії у варіативних та екстремальних умовах професійної діяльності фахівців водного транспорту.

**Організація дослідження.** Експеримент відбувався на спортивній базі ХДМА і проводився кафедрою безпеки життєдіяльності та професійної прикладної фізичної підготовки. Метою дослідження стало визначення впливу фізичних навантажень на психологічний стан (за методом вимірювання пульсового режиму). Факультативне заняття у спортивній секції «Самозахист» проводилося за темою «Поєдинок із рукопашного бою» для здобувачів вищої освіти I та II курсів у кількості 30 осіб. Тренування визначало змагальний характер і передбачало спаринг-поєдинок із набутою технікою впродовж I семестру тренування. Рівень психологічного напруження у здобувачів різного рівня тренуваності визначався методом вимірювання пульсового режиму. Частота серцевих скорочень (ЧСС) вимірювалася за 10 хвилин до старту, перед виходом на татамі, під час сутички і після (табл. 1).

За даними, наведеними у таблиці, простежується динаміка зміни ЧСС.

У здобувачів I курсу з досвідом та технікою, набутою впродовж I семестру навчання, різке коливання показників ЧСС до початку поєдинку (від 100–120 поштовхів у хвилину до

Визначення рівня психологічного напруження

Рівень підготовки здобувачів	За 10 хв. до поєдинку	Перед виходом на татамі (за 1 хв.)	Під час поєдинку	Після поєдинку (через 1 хв.)	Через 5 хв. після поєдинку
Новачки (I курс)	100–120 пх./хв.	150–160 пх./хв.	150–170 пх./хв.	140–150 пх./хв.	100–120 пх./хв.
Більш досвідчені (II курс)	110–128 пх./хв.	136–144 пх./хв.	170–190 пх./хв.	170–185 пх./хв.	120–135 пх./хв.

Примітка: пх – пульсові хвили.

150–160 поштовхів у хвилину) супроводжувалося підвищенням передстартовим хвилюванням і показувало нестабільність нервово-психічного стану (рис. 1).

У здобувачів II курсу спостерігався пульс близько 140 пх./хв. під час виходу на татамі, що є показником оптимального рівня нервового стану й характеризує високі психофізичні якості. Впродовж спарингу динаміка змін ЧСС явно носила прогресуючий характер. Це викликано активним пошуком тактико-технічних дій, високим рівнем мотивації досягнення успіху й психічної напруги та зібраністю й глибокою концентрацією. Такий висновок можна зробити, виходячи з аналізу показників ЧСС після поєдинків. Результати підтвердили, що рівень психофізичної підготовленості залежить від наявності оптимальної психічної напруги та досвіду підготовки.

**Висновки.** 1. Виховання психофізичних якостей фахівців водного транспорту засобами єдиноборств органічно поєднується з вимогами до особистості здобувача вищої освіти як спеціаліста екстремального профілю. Єдиноборства тренують вироблення оптимальних алгоритмів функціонування психіки, мобілізацію зусиль для подолання екстремальних факторів складної праці, вимагаючи швидко й свідомо входити в специфічний психофізичний стан, в якому раціональна техніка визначає вимоги до розвитку рухових якостей,

а рухові якості є основою для реалізації ефективних професійних рухових дій.

2. Основу методики застосування видів єдиноборств під час підготовки здобувачів вищої освіти до професійної діяльності становлять такі стадії:

– прийняття техніко-тактичного рішення в екстремальній ситуації з двома фазами: формування рухової установки (вибір мети дії) і формування рухового завдання в конкретних умовах;

– вибір способів вирішення ухваленої техніко-тактичної дії, тобто конкретної програми її реалізації;

– реалізація прийнятого техніко-тактичного рішення у порівняно простих умовах, без наявності суттєвих перешкод, і в більш складних, що вимагають оперативної реакції на конкретну ситуацію і відповідної корекції параметрів рухів або рухових дій;

– зміна самої рухової установки (зумовлена переважно тактичними міркуваннями).

3. Проведене дослідження підтверджує взаємозв'язок і вплив засобів єдиноборств (на прикладі поєдинків із рукопашного бою) на психологічну стійкість організму. За методом вимірювання пульсового режиму у здобувачів I курсу з досвідом та технікою, набутою впродовж I семестру навчання, різке коливання показників ЧСС до початку поєдинку (від 100–120 поштовхів у хвилину до 150–160 поштовхів у хвилину) супроводжувалося

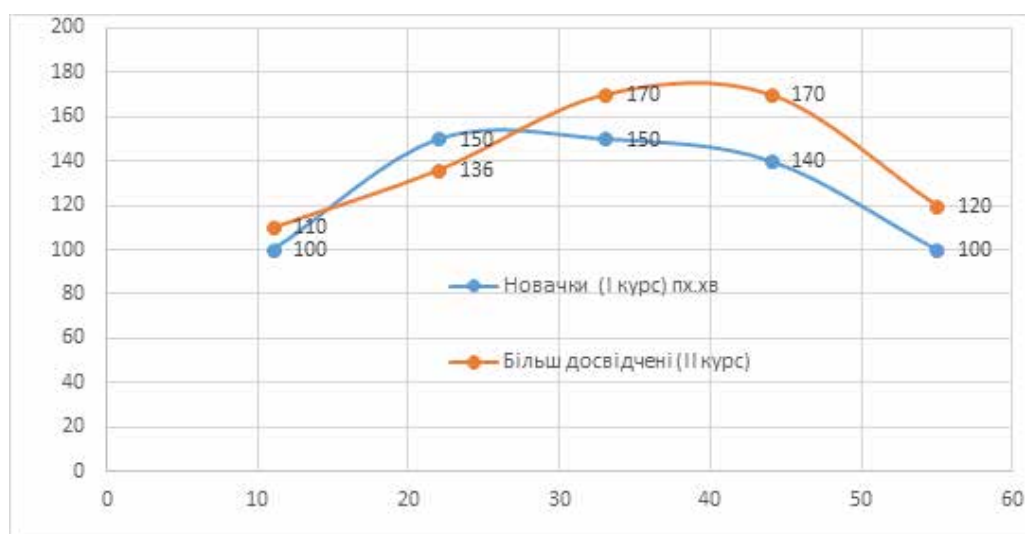


Рис. 1. Динаміка змін ЧСС

підвищенням передстартовим хвилюванням і показувало нестабільність нервово-психічного стану.

У здобувачів II курсу спостерігався пульс близько 140 пх./хв. під час виходу на татамі, що є показником оптимального рівня нервового стану й характеризує високі психофізичні якості. Впродовж спарингу динаміка змін ЧСС явно носила прогресуючий характер. Це викликано активним пошуком тактико-технічних дій, високим рівнем мотивації досягнення успіху й психічної напруги та зібраністю й глибокою концентрацією. Результати підтвердили, що рівень психофізичної під-

готовленості залежить від наявності оптимальної психічної напруги та досвіду підготовки.

Отже, на нашу думку, види єдиноборств можуть розглядатись як один із основних педагогічних методів формування здатності до ефективного виховання психофізичних якостей, необхідних для професійної діяльності фахівців водного транспорту.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямі полягають у визначенні методики оптимальних тренувань психофізичних якостей в обмеженому просторі фахової діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ананченко К.В., Єрмаков С.С., Бойченко Н.В. Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ під час підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання і спорт*. 2016. № 1. С. 275–279.
2. Ашикага К., Андрэ Э. Джиу-джитсу і сават. 2016. 320 с.
3. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С.М. Ашкинази и др. *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. 2016. № 1. С. 118–128.
4. Вайда Т.С., Голенко Н.М. Педагогічні можливості спеціальної фізичної та тактико-спеціальної підготовки щодо формування у поліцейських стійкого психоемоційного стану до негативної дії зовнішніх небезпек (на прикладі навчання курсантів ЗВО МВС України). 2020. URL: <https://www.bookwire.com>
5. Годлевський П.М., Саратовський О.В. Техніка самозахисту у структурі підготовки фахівців морського транспорту. *Електронний науковий журнал*. 2021. № 2. С. 35–46. ISSN 2523-4196
6. Годлевський П.М., Саратовський О.В., Спринь О.Б. Забезпечення готовності психофізичного стану фахівців водного транспорту засобами фізичних вправ. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2021. Вип. 4 (134). С. 25–29.
7. Истомина О.А. Социально-психологические особенности морских экипажей в условиях длительных рейсов. *Журнал о науке, практике, экономике*. 2007. № 12. С. 41–43.
8. Корольчук М.С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах : дис. ... докт. психол. наук. 1996. 343 с.
9. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02. 2006. 16 с.
10. Кізлю Л.М., Купієнко О.В., Федак С.С. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою). *Молода спортивна наука України*. 2011. С. 83–89.
11. Лекторский В.А. Восприятие. *Новая философская энциклопедия*. 2010. 312 с.
12. Литвиненко Ю.В., Никитенко А.В. Статодинамическая устойчивость тела спортсмена как основа эффективных двигательных действий в неожиданных ситуациях (на материале рукопашного боя). *Наука в олимпийском спорте*. 2018. С. 81–91.
13. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини. *Фізіологічний журнал*. 1999. № 45(4). С. 125–131.
14. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства : монография. 2012. 196 с.
15. Нікітенко О.В. Тестування спритності та координаційних здібностей в єдиноборствах і бойових мистецтвах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 88–90.
16. Побідаш А.Ю. Соціально-психологічні детермінанти сучасного піратства. *Наукове забезпечення службово-бойової діяльності внутрішніх військ МВС України*. 2012. С. 73–74.
17. Про затвердження Правил визначення придатності за станом здоров'я осіб для роботи на судах : Наказ МОЗ України від 19 листопада 1996 р. № 347. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0108-97>
18. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности и коррекция дезадаптивных нервно-психических состояний специалистов экстремального профиля : монография. Санкт-Петербург, 2000. 205 с.
19. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. 2007. 276 с.
20. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10–11 класів / Ю.А. Ткач та ін. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Т. 5. № 3. С. 435–440.

21. Черемошкіна Л.В. Психологія пам'яті. 2009. 320 с.
22. Харрінгтон П. Дзюдо. 2003. 400 с.
23. Johnson, J., Hyo, J.K. Hapkido research trends: a review. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. 2018. С. 42–50.

#### REFERENCES

1. Ananchenko, K.V., Jermakov, S.S., Boychenko, N.V. (2016) Zagalnyj kurs “Bojovi mystectva” u VNZ pry pidgotovci fakhivciv z fizychnoji kuljturny i sportu. *Fizyčne vyhovannja i sport*. № 1, pp. 275–279.
2. Ashikaga, K., Andre, E. (2016) Dzhju-dzhitsu i savat. Moskva : Krylov; 320 s.
3. Ashkinazi, S.M., Obvintsev, A.A., Bavykin, E.A., Taymazov, A.B. (2016) Rezul'taty eksperimental'nogo issledovaniya metodiki razvitiya spetsial'nykh fizyčeskikh kachestv sportsmenov, zanimayushchikhsya smeshannymi edinoborstvami. *Aktual'nye problemy fizyčeskoj i spetsial'noj podgotovki silovykh struktur*. № 1. pp. 118–28.
4. Vajda, T.S., Gholenko, N.M. (2020) Pedagoghichni mozhlyvosti special'noji fizychnoji ta taktyko-spezial'noji pidgotovky shhodo formuvannja u policejskykh stijkogho psykhoemocijnogho stanu do neghatyvnoji diji zovnishnikh nebezpek (na prykladi navchannja kursantiv ZVO MVS Ukrajinu). 2020. URL: <https://www.bookwire.com>
5. Hodlevskij, P.M., Saratovskij, O.V. (2021) Tekhnika samozakhystu u strukturi pidgotovky fakhivciv morsjkogho transportu. *Elektronnyj naukovyj zhurnal*. № 2. pp. 35–46. ISSN 2523-4196
6. Hodlevskij, P.M., Saratovskij, O.V., Spryn, O.B. (2021) Zabezpečennja hotovnosti psyhofizyčnogho stanu fakhivtsiv vodnoho transportu zasobamy fizyčnykh vprav. *Naukovo-pedahohichni problemy fizyčnoi kuljturny (fizyčna kuljtura i sport)*. Vyp. 4, pp. 25–29.
7. Ystomyna, O.A. (2007) Sotsyalno psykholohyčeskye osobennosti morskykh ekypazhei v uslov'iyakh dlytelnykh reisov. *Zhurnal o nauke, praktike, ekonomike*. № 12. pp. 41–43.
8. Korolchuk, M.S. (1996) Psykofiziologhiia pratszedatnosti korabelnykh spetsialistiv v ekstremalnykh umovakh: dys. dokt. psykol. nauk. K., 1996. 343 s.
9. Kryvoruchko, P.P. (2006) Psykholohične zabezpečennja profesiinoi diialnosti korabelnykh spetsialistiv u tryvalomu plavanni : avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk. K., 16 s.
10. Kizlo L.M., Kupiienko O.V., Fedak S.S. (2011). Osoblyvosti rozvytku volovykh yakostej kursantiv zasobamy fizyčnoi pidgotovky i sportu (z vykorystanniam elementiv rukopashnoho boiu). *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. № 7, pp. 83–89.
11. Lektorskiy, V.A. (2010) Vospriyatye. *Novaia fylosofskaia entsyklopediya*. 2-e izd., ispr. i dopol. M. : Mysl, 2010. 312 s.
12. Lytvynenko Yu.V., Nykytenko A.V. (2018) Statodynamyčeskaia ustoichyvost tela sportsmena kak osnova efektyvnykh dvihatelnykh deistviy v neozhydannikh sytuatsiyakh (na materyale rukopashnoho boia). *Nauka v olymпыiskom sporte*. pp. 81–91.
13. Makarenko, M.V. (1999) Metodyka provedennja obstezhen ta otsinka indyvidualnykh neirodynamyčnykh vlastyvostej vyshchoi nervovoi diialnosti liudyny. *Fiziologhichnyj zhurnal*. No. 45 (4), pp. 125–131.
14. Novykov, A.A. (2012) Osnovi sportyvnoho masterstva : monohrafyia. Moskva : Sovetskiy sport. 196 s.
15. Nikitenko, O.V. (2017) Testuvannja sprytnosti ta koordynatsiinykh zdibnostej u yedynoborstvakh i boiovykh mystetstvakh. *Teoriia i metodyka fizyčnogho vykhovannja i sportu*. No. 4, pp. 88–90.
16. Pobidash, A.Yu. (2012) Sotsialno-psykholohični determinanty suchasnoho piratstva. *Naukove zabezpečennja sluzhbovo-boiovoi diialnosti vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy*, pp. 73–74.
17. Pro zatverdzhennja Pravyl vyznachennja prydatnosti za stanom zdorovia osib dlia roboty na sudnakh : Nakaz MOZ Ukrainy № 347 vid 19.11.1996 r. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0108-97>
18. Ribnykov V.Yu. (2000) Psykholohyčeskoe prohnozyrovanye nadezhnosti deiatelnosti y korrektsiya dezadaptivnykh nervno-psykhyčeskykh sostoianyi spetsyalystov ekstremalnoho profylya : monohrafyia. S.-Peterb. un-t MVD Rossii. 205 s.
19. Smyrnov, B.A., Dolhopolova, E.V. (2007) Psykholohyia deiatelnosti v ekstremalnykh sytuatsiyakh. Xarkov: Izd-vo Gumanitarnyy Tsentr, 276 s.
20. Tkach, Ya.A., Okopnyi, A.M., Kharchenko-Baranetska L.L., Stepaniuk, S.I., Pityn, M.P. (2020) Efektyvnist variatyvnoho modulia “Sportyvna borotba” u fizyčnomu vykhovanni uchniv 10–11 klasiv. *Ukrainskiy zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. Tom 5. № 3 (25), pp. 435–440.
21. Cheremoshkina, L.V. (2009) Psykholohyia pamiaty. M. : Akademiya. 320 s.
22. Kharrynton, P. (2003) Dziudo. M. : FAIR-Press. 400 s.
23. Johnson, J., Hyo, J.K. (2018) Hapkido research trends: a review. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*. № 18, pp. 42–50.