

Психофізіологічний статус баскетболіста є дуже важливим аспектом у досягненні високих спортивних результатів. Без належної психологічної підготовки не можна розраховувати на високий спортивний результат.

Проведений аналіз літератури та зроблені висновки свідчать про те, що в ігрових видах спорту, які характеризуються високим рівнем психоемоційного напруження та концентрації уваги, велику роль у організації успішної тренувальної та змагальної діяльності відіграє психофізіологічний статус спортсмена. Баскетбол, як спортивна гра, є ефективним засобом психофізіологічної підготовки, яке сприяє розвитку фізичних та психологічних якостей, а також збагаченню рухового досвіду спортсменів.

Список використаних джерел

1. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навч. посіб. Запоріжжя. 2015. 109 с.
2. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми. 2016. 204 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЖІНОК

Гринько Альона Василівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Свертнев О. А.**

Функціональний стан організму – стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач. Термін часто використовується у спортивній медицині [1].

Щоб покращити функціональний стан потрібні постійні тренування та фізична активність. Починати тренуватися не пізно в будь-якому віці – це завжди піде на користь організму. Абсолютно всі фахівці в області жіночого здоров'я – гінекологи, мамологи, репродуктологи, дієтологи – вважають, що заняття спортом обов'язково повинні займати важливе місце в житті кожної жінки. Регулярні тренування заряджають енергією, розвантажують нервову систему, зміцнюють імунітет, серцево-судинну та інші системи організму. А ще покращують настрій та дозволяють підтримувати струнку фігуру. Проте необхідно розуміти, що для жіночого здоров'я корисним є не кожен вид спорту. Тут треба орієнтуватися не тільки на свої вподобання, але й на рекомендації спеціалістів. Залежно від періоду життя, стану здоров'я та потреб організму жінкам слід вибирати той чи інший вид фітнесу [2].

Перш за все, потрібно зорієнтуватись, які види фізичних навантажень найбільш підходять саме для жінок, а яких слід уникати. На відміну від чоловічої, жіноча фізіологія від природи не призначена для дуже важких фізичних випробувань. Тому будь-які надмірні навантаження та інтенсивні силові тренування не бажані для представниць прекрасної статі. По-перше, жінки набагато більше схильні до травм опорно-рухового апарату: суглобів, хребта, кісток. А по-друге, при постійних надмірних навантаженнях та силових тренуваннях відбувається зростання м'язової маси та заміщення нею жирових тканин організму. З першого погляду це може здатися привабливим: тіло стає більш підтягнутим, струнким, рельєфним. Але недостатній відсоток жирових тканин в організмі жінки може призвести до порушення гормонального фону, а отже, до проблем із менструальним циклом, фертильністю, шкірою, нервовою системою.

Найбільш сприятливими для жіночого організму є такі види фітнесу:

– аеробні навантаження низької та середньої інтенсивності та тривалості (наприклад, ранкова пробіжка, заняття на велотренажері, аеробіка, швидка ходьба);

– комплекси вправ на розтяжку: йога, пілатес, стретчинг;

– плавання, аквааеробіка;

– силові блоки легкого та середнього навантаження (наприклад, з 60 хвилин тренування 20 хвилин можна приділити силовим вправам, що допоможуть укріпити м'язи);

– піші прогулянки, їзда на велосипеді та лижах, танці, ранкова гімнастика.

Усе це піде тільки на користь жіночому організму, особливо, якщо займатись із радістю та задоволенням. Світ фізичних вправ і спорту вже давно урізноманітнівся. Однак, деякі, так звані трендові, види діяльності, якими люди займаються просто тому, що вони сьогодні в моді, неминучі. Однією з них, безумовно, є надмірна увага до тренувань у спортзалі, що змушує забути про активний відпочинок на свіжому повітрі. Це може поширюватися і на ваше особисте життя, оскільки ви звикаєте проводити багато часу в приміщенні, будь то ваш будинок, робота, громадський транспорт, торговельні центри або інші частини бетонних джунглів. Життя може здаватися комфортним на перший погляд, але з іншого боку, ви втрачаєте контакт з природою.

Втрата контакту з природою позбавляє нас багатьох переваг. Ці переваги такі значні, що мають бути особливо цікавими для любителів фітнесу, які не уявляють собі тренувань деінде, окрім свого улюбленого спортзалу. Вони рідко усвідомлюють цінні переваги занять на свіжому повітрі, коли проводять більшу частину свого часу в приміщенні. Проте, існує широкий спектр активностей на свіжому повітрі, зокрема, концепція «зелених вправ».

Тренування на свіжому повітрі пропонують зміну темпу, що освіжає, порівняно з традиційними тренуваннями в тренажерному залі. Вони дають ряд переваг як для тіла, так і для розуму. Від покращення психічного самопочуття до підвищення фізичної форми та витривалості – давайте подивимося, чому тренування на свіжому повітрі – чудовий спосіб залишатися активним:

1. Поліпшення психічного самопочуття та зниження стресу. Вже відомо, що фізичні вправи корисні для психічного здоров'я, але було показано, що тренування на свіжому повітрі мають ще більший вплив. Перебування в оточенні природи та свіжого повітря може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій. Багато досліджень показали, що лише 20-30 хвилин вправ на свіжому повітрі можуть призвести до значного зниження рівня гормонів стресу. Зв'язок із природою надає заспокійливу дію на розум [3].

2. Поліпшена фізична форма та витривалість. Тренування на свіжому повітрі можуть принести більше задоволення, ніж спортзали. Такі заняття, як походи, біг по пересіченій місцевості та скелелазіння можуть задіяти більше груп м'язів і забезпечити тренування всього тіла. Природні елементи можуть додати додатковий рівень складності, роблячи тренування більш захоплюючим та ефективним.

3. Збільшення експозиції вітаміну D3 та підтримка імунної системи. Вплив сонячного світла є важливим для вироблення організмом вітаміну D, який необхідний для здоров'я кісток та роботи імунної системи. Тренування на свіжому повітрі можуть стати природним джерелом вітаміну D та підтримати здорову імунну систему. Крім того, вихід на вулицю та вдихання свіжого повітря може допомогти знизити ризик респіраторних захворювань та інфекцій.

4. Більш приємні та захоплюючі тренування. Подивимося правді у вічі, тренування в задушливому спортзалі через якийсь час можуть набриднути. Зміна обстановки, яку забезпечують тренування на свіжому повітрі, робить її більш приємною та захоплюючою. Такі заняття, як їзда на велосипеді та веслування на байдарках, можуть бути цікавим способом дослідити нові місця та випробувати себе фізично. Крім того, природна краса та пейзажі можуть викликати почуття благоговіння та натхнення, роблячи тренування більш продуктивним [4].

Отже, щоб покращити функціональний стан організму жінок потрібні постійні тренування та фізична активність. Перевагу потрібно надавати жіночим видам спорту та на свіжому повітрі. При регулярних заняттях оздоровчим фітнесом, крім гарної фізичної форми та витривалості, спостерігається поліпшення психічного самопочуття та зниження стресу.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.

2. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 14–16.

3. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес програм. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2013. Т.2. С. 54–58.

4. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 5 (75)16. С. 30–33.

ПСИХОЕМОЦІЙНА КІНЕЗІОЛОГІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Даниско Оксана Володимирівна,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики
фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Карпілянський Дмитро Анатолійович,

*кандидат психологічних наук, доцент, завідувач загальноузівської кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я людини
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського*

Вислів «*Mens sana in corpore sano*», що означає «здоровий дух у здоровому тілі», належить латинському поетові Декімо Джуніо Джовенале і широко використовується в спортивному і освітньому контекстах на позначення загально визнаної концепції здоров'я як єдності фізичного, психічного і соціального благополуччя. В умовах російської агресії означене твердження для українців набуває нового звучання: у пошуках відновлення втрачених особистісних ресурсів все більше людей звертається до інтегративних практик підтримки соматичного і психологічного здоров'я. Одна із серйозних проблем сучасного суспільства – це стрес. Саме він є одним із основних чинників, що викликають 86% захворювань. Вченими доведено: помірні стреси нерідко мобілізують усі наші резерви і допомагають досягти результату, швидко вирішити проблему. Однак якщо стрес дуже сильний і травматичний досвід затягується в часі, організм починає виснажуватися, виникають тривожні стани, страждає нервова система, знижується імунітет. Найпоширеніші захворювання, викликані стресом, – це хвороби серця і щитовидної залози, цукровий діабет, виразкова хвороба, гіпертонія, бронхіальна астма, ревматоїдний артрит, ожиріння, депресія тощо. Все це призводить до порушення життєдіяльності і позначається на психічно-функціональній сфері особистості [1].