

Висновки:

1. Оздоровча ходьба та біг – це важливі засоби активного способу життя.
2. Оздоровчі ходьба та біг зменшують вірогідність серцево-судинних захворювань (інфаркту, гіпертонії, атеросклерозу тощо).
3. За допомогою цих вправ маса тіла нормалізується, ланки опорно-рухового апарату зазнають позитивного впливу, резерви серцево-судинної й дихальної систем збільшуються.
4. Якщо людина хоче почати займатися бігом, найкращим рішенням буде чергування бігу та ходьби за принципом «задоволення – ефект».

Література

1. Гончарова М. К., Коваленко Є. В. Кінезіотерапія як засіб боротьби із хворобами. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: зб. наук. пр.* Переяслав, 2020. Вип. 63. С. 368–370.
2. Мищенко В. С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом. *Физиология человека.* 1988. С. 613–616.
3. Сысоев Ю. В. Мотивы занятий оздоровительным бегом. *Теория и практика физической культуры,* 1997. С. 44.
4. Види ходьби. Корисні поради та відповіді на питання. URL: <http://poradum.com/zdorovya/vidi-xodbi.html> (дата звернення: 12.12.2023).

Saltovska M., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), mariyasaltovskaya52@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

USE OF RECREATIONAL WALKING AND RUNNING FOR PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENT YOUTH

In this article we observed the improving walking and running, as well as their positive influence on health of people. In this article, you can also find practical recommendations of professionals in this field. We showed 3 main ways of dosing improving running activities, as well as main kinds of motivation of different people to start practicing the improving walking and running.

Keywords: improving walking, running, kinds of improving running, state of health, quickness, motivation.

УДК 796.011.3

Сидорика В.

студент спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), vladiksidorika@gmail.com

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті досліджуються психологічні особливості спортивної діяльності. Розглядається призначення психорегуляції та етапи спортивної діяльності для її активного застосування. Наведено приклади деяких варіантів навчання психорегуляції у спортсменів на різних етапах спортивної спеціалізації.

Ключові слова: спортивна діяльність, спортивне вдосконалення, психологічне забезпечення, психорегуляція.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань передбачає перехід спортсмена на більш високий рівень своєї діяльності який має здійснюватися відповідно до положень, накопиченими у вітчизняній психології, педагогіки, теорії фізичного виховання і спортивного тренування, який сьогодні неможливий без застосування психорегуляції.

Мета: створення психологічних передумов для високих спортивних результатів на змаганнях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет.

Згідно з концепцією юнацького спорту В. П. Філіна (1987) в спортивному тренуванні виділяються наступні етапи підготовки спортсменів [1; 3]: етап попередньої підготовки; етап початкової спортив-

ної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення. Виходячи із завдань етапів, визначаємо, що на етапі попередньої підготовки, де здійснюється всебічне фізичне виховання, формування інтересу до фізичних вправ і пошук спортсменом «свого» виду спорту, навчання психічної саморегуляції буде недоцільним [2; 4].

Активне навчання психорегуляції слід починати на етапі початкової спортивної спеціалізації, в цей час починається накопичення змагального досвіду, що обумовлює формування певних стереотипів поведінки [6]. Призначення психорегуляції зводиться до наступного [4; 5]: 1) сприяння оволодінню технікою спортивних досягнень; 2) формування психологічної структури спортивної діяльності; 3) використання спортсменом прийомів досягнення опти-

мального психічного стану на змаганнях; 4) сприяння реалізації спортсменом на змаганнях накопиченого на тренуваннях потенціалу; 5) відновлення психічної працездатності після тренувань і змагань; 6) підвищення стійкості до впливу стрес-факторів.

Для формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації пропонується базова частина навчання психорегуляції, яка складається з підготовчого і основного етапів.

Підготовчий етап передбачає проведення групових бесід для формування, займання необхідних знань і умінь, вдосконалення психічних функцій, що обумовлюють розвиток умінь психорегуляції. До таких функцій відносяться: концентрація, стійкість, розподіл і перемикання уваги; уявні уявлення; уява; відчуття.

Основний етап передбачає розвиток умінь до розслаблення, заспокоєння і мобілізації з використанням прийомів психорегулюючого тренування. Базова частина навчання психорегуляції, необхідна спортсменам незалежно від виду спорту. На етапі поглибленої спортивної спеціалізації формування умінь психорегуляції здійснюється з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації формування умінь психорегуляції здійснюється з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції. Розробляються індивідуальні варіанти навчання, з урахуванням виду спорту, індивідуально-психологічних особливостей, а також особливостей поведінки та психічного стану спортсмена на змаганнях.

Розглянемо, як приклади, деякі варіанти навчання психорегуляції, які не виключають розробки інших; у зв'язку з багатогранністю ситуацій в спорті і можливого реагування на них.

Мобілізуючий варіант – основна установка цього варіанту на максимальну мобілізацію. Рекомендується: в спортивних іграх для спортсменів атакуючого амплуа; в видах спорту з проявом максимальної сили для спортсменів, які не вміють мобілізувати себе на прояв максимального зусилля.

Заспокійливий варіант – установка на спокійний стан перед стартом під час діяльності; після змагання. Даний варіант необхідний спортсменам, що характеризується високим рівнем тривожності, нестабільності психічних реакцій, збудженням. Рекомендується в гімнастиці, легкій атлетиці, в спортивних іграх, єдиноборствах та ін.

Технічний варіант – установка на технічну сторону виконуваних дій. Даний варіант рекомендується для спортсменів з нестабільною технікою і її порушеннями під час гри, бою, виконання вправ в гімнастиці, акробатиці та ін. Нестабільна техніка проявляється, як правило, у спортсменів, що характеризуються: невпевненістю, тривожністю, збудливістю тощо.

Концентруючий варіант з установкою на зосередженість і зібраність спортсмена на виконуваних діях. Рекомендується спортсменам з нестійкою увагою, що легко відвертаються. Даний варіант прийнятний у всіх видах спортивної діяльності.

Антиагресивний варіант з установкою на зняття агресії і попередження агресивної поведінки по відношенню до супротивника. Рекомендується спортсменам, що характеризується сильною нервовою системою, неврівноваженістю, завищеною самооцінкою і схильним до прояву агресивної поведінки.

На етапі спортивного вдосконалення при формуванні та вдосконаленні вмінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки в процесі багаторічної участі в змаганнях.

Навчання психорегуляції включає комплексну частину навчання психорегуляції спортсменів, яка заснована на одночасному використанні психологічних (психотехніки), педагогічних (бесіди) і фізичних засобів (масаж, фізичні вправи). Комплексне використання масажу (його функціональних ефектів, які полягають в розслабленні і відчутті тепла в м'язах), прийомів психорегулюючого тренування і музичних творів дозволяє створити умови для формування нових асоціативних зв'язків.

Висновки:

1. Крім традиційних підходів підготовки спортсменів, які орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, слід також звертати увагу на розвиток індивідуально-психологічних особливостей. Рівень майстерності має тісний зв'язок з певними індивідуально-психологічними особливостями спортсмена. Спортсмени з такими характеристиками досягають найвищих результатів у спорті.
2. Під психорегуляцією розуміється система заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності.
3. У розвитку фізичних якостей спортсмена (сили, витривалості) істотне значення має психологічний фактор. Свідому інтеграцію психічних і фізичних функцій спортсмена можна віднести до вершин мистецтва саморегуляції (психорегуляції) в спорті.

Література

1. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
2. Волкова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімп. літ., 2007. 298 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімп. літ., 2015. 276 с.
4. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment. New York: Plenum, 1995.

Sydoryka V., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), vladiksidorika@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

MENTAL SELF-REGULATION AT DIFFERENT STAGES OF SPORTS IMPROVEMENT

The article examines the psychological features of sports activities. The purpose of psychoregulation and the stages of sports activity for its active application are considered. Examples of some options for training psychoregulation in athletes at different stages of sports specialization are given.

Keywords: sports activity, sports improvement, psychological support, psychoregulation.

УДК 796

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самостійна робота студентів з фізичного виховання має бути спрямована на збереження та зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання спортивних нормативів та вимог комплексу [3].

Ключові слова: фізичне виховання, самостійна робота, розвиток фізичних якостей.

Цілі та завдання роботи: аналіз методик організації самостійних занять фізичними вправами для створення узагальненого методичного підходу до цих занять.

Перед нами стояли такі завдання:

- охарактеризувати сутність, принципи та методи самостійного заняття фізичними вправами;
- визначити особливості та нормативи фізичних навантажень при самостійних заняттях;
- вивчити вибір видів фізичних вправ та особливості їх застосування при самостійних тренувальних заняттях.

Найбільш доступними та ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є гігієнічна та атлетична гімнастика, комплекси вправ з «кругового тренування», біг, ходьба та ін.

Гігієнічна гімнастика сприяє розвитку сил м'язів, зміцненню зв'язкового апарату, вдосконаленню здатності розслаблювати м'язи. У процесі занять удосконалюються сила та швидкість руху, а також підвищується витривалість. Гімнастичні вправи можуть бути різних типів – силові, координаційні, на розтягування, розслаблення та ін., якою можна займатися в будь-який зручний час через 1,5–2,0 год. після прийому їжі і за 1–2 год. перед сном.

Вправи УГГ сприяють швидше пристосуванню організму людини до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів (сприймаючих апаратів), розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують досконаліший пристрій організму, скорочуючи період його опрацювання. Ці імпульси збуджують нервові центри головного мозку, розгальмовуючи їх після сну, викликають прискорення руху крові в судинах, збільшення життєвої ємності легень, посилення обміну речовин та сприйнятливості органів чуття [2].

Вправи УГГ у будь-яку пору року краще виконувати на відкритому повітрі або якщо метеорологічні

умови не дозволяють в добре провітрюваному приміщенні. Закінчувати УГГ слід водними процедурами, які сприяють підвищенню опірності організму до різних несприятливих впливів зовнішнього середовища.

При складанні комплексів гігієнічної гімнастики необхідно визначити обсяг і зміст вправ, а потім розташувати їх у певному порядку. Для правильного складання комплексів рекомендується дотримуватись наступних правил:

- вправи повинні відповідати віку, фізичній підготовці та бути доступними тим, для кого вони призначені;
- підібрані вправи мають різнобічно впливати на організм котрі займаються;
- виконувати вправи слід у різних напрямках, зі швидкістю, що змінюється, і різних напрямках, зі змінною швидкістю і різним характером м'язових зусиль, передбачаючи при цьому участь різних груп м'язів. Навантаження на окремі групи м'язів має бути пропорційним їх масі;
- кількість вправ у комплексі може бути від 8 до 15.

Вправи, що входять до комплексу, слід розташовувати в такому порядку:

- першими та останніми доцільно виконувати вправи, призначені для вироблення правильної постави;
- потім виконують вправи, що включають у роботу великі групи м'язів всього тіла;
- далі слідує серія вправ для м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, спини, черевного преса і нижніх кінцівок;
- наступні, найінтенсивніші та складніші вправи передбачають участь усіх груп м'язів. Причому силові вправи повинні передувати вправам на гнучкість. Після активних зусиль м'язів доцільно виконати вправи на розслаблення м'язів;
- потім комплекс включають кілька спеціальних вправ на дихання [1].