

Prochenko 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), valerija.prochenko@gmail.com

Derkach V. M., Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Olympic and Professional Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), vderkac61@gmail.com

IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN FENCING

Peculiarities of psychological training of athletes in fencing sport are analyzed. The problem of psychological training and its elimination is revealed.

Keywords: psychophysiology, psychological training, principle.

УДК 796.012.4

Салтовська М.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), mariyasaltovskaya52@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

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто оздоровчу ходьбу та біг та їх позитивний вплив на здоров'я людини. Представлені практичні рекомендації провідних фахівців в цій галузі, визначено три напрямки вибору дозування бігових навантажень та виділені основні мотивації людей до занять оздоровчим бігом.

Ключові слова: оздоровча ходьба, біг, види оздоровчої ходьби, стан здоров'я, швидкість, мотивація.

Оздоровчий біг та ходьба – це універсальні засоби рухової активності. За допомогою певних маніпуляцій з м'язами у вигляді їх розтягування, а також згинання чи розгинання в суглобах, можна їх розслабити, усунути функціональні блоки та зміщення, а також збільшити рухливість в суглобах. Крім того, відбувається стимуляція рецепторів м'язів та інших тканин, що посилює пульсацію в кору головного мозку.

Мета – виявити, що оздоровча ходьба та біг мають не тільки профілактичний, а й лікувальний ефект.

Результати досліджень. Аналіз останніх досліджень та публікацій вказують на те, що сьогодні здоров'я молоді погіршується все більше. Звичайно, з розвитком новітніх технологій більшість людей працюють за комп'ютером, що формує малорухливий спосіб життя, який залишається однією із найбільш провідних проблем у житті студентів.

Ходьба – це доступна вправа, під час якої залучена більша частина м'язів організму одночасно. Для того, щоб почати заняття, людина не повинна знаходити час та нервувати щодо того, як саме необхідно йти, адже ходьба є невіддільною частиною нашого життя. У кожного існує потреба у русі, яку ця вправа задовольняє. Для людей старшого віку це засіб профілактики серцево-судинних захворювань, тренування дихальної системи. Слід наголосити, що ця вправа приносить користь тільки у разі свідомого виконання, а також за позитивного відношення. Для початку треба слідувати за поставою: розпра-

вити плечі, крокувати бадьоро та пружно. Маємо отримувати задоволення від руху, коли ходьба стане легкою, можна переходити до бігу.

Техніки оздоровчої ходьби характерні наступні особливості:

- руки необхідно зігнути в ліктьових суглобах і тримати під прямим кутом, рухаючи ними вперед-назад уздовж тіла;
- пальці тримати вільно і стиснутими в кулаки;
- кінцівку ставити з п'яти на носок і дотримуватися принципу – ліва рука, права нога;
- корпус не напружувати, а от живіт підібрати, сильно в спині не прогинатися, плечі відвести назад і злегка розслабити.

Щоб ходьба мала статус «спортивної» і зміцнювала здоров'я, фахівці радять тренуватися тричі на тиждень по 30–40 хвилин, рухаючись зі швидкістю 6,5–8,5 км/год і підтримуючи частоту серцевого ритму в межах від 120–140 ударів за хвилину. Задішки бути не повинно, дихати потрібно глибоко і рівномірно, вдихаючи повітря через ніс на три кроки й видихаючи через рот на наступні три кроки [1].

Не менш популярна оздоровча ходьба з палицями, техніка якої дуже нагадує техніку лижного бігу. При цьому дихальна і серцево-судинна системи навантажуються більш інтенсивно, а в роботі залучено близько 90 % всіх м'язів. З її допомогою можна внести різноманітність у звичну тренувальну схему.

Види ходьби бувають різними.

Прискорена ходьба розвиває м'язи і виробляє вольові якості, вона виконується частими і дрібними

кроками. Вона рекомендована людям, у яких є протипоказання до бігу, наприклад, при реабілітації після перенесеного інфаркту.

Дозована або оздоровча ходьба застосовується для профілактики і лікування багатьох захворювань, вона не вимагає великої витрати енергії, як, наприклад, біг. Регулярні заняття дозованою ходьбою підвищують працездатність. З часом можна почати практикувати і оздоровчий біг. Під час занять оздоровчою ходьбою крокування має бути рівномірним. Починати треба на дистанції 1–2 км, додаючи в день 250–500 м, так можна довести загальну протяжність маршруту до 10 км і більше. Темп – 1 км за 12–20 хв, довжина кроку – 50–70 см. Оздоровчою ходьбою рекомендується займатися щодня по 30–45 хв. Починати заняття з чотирьох разів на тиждень. Не рекомендовано займатися цією вправою перед сном [3].

Існують ще різні види ходьби для різних м'язів тіла, які коригують фігуру та покращують поставу.

Помірна ходьба з п'яти на носок виконується шляхом повільно та продумано, нога має бути випрямлена в коліні, у такий спосіб можна залучити литкові тазостегнові м'язи і м'язи преса. У разі щоденних занять тіло стане підтягнутим.

Ходьба на п'ятках та навшпиньках виконується на прямих ногах. Під час виконання цієї вправи передня частина стопи не повинна торкатися підлоги, і навпаки. Такі види ходьби поліпшують поставу, у подвійному обсязі змушують працювати м'язи гомілок, сідниць, спини та шиї, що дозволяє прибрати зайві відкладення в цих місцях.

Ходьбу з високим підйоманням ноги виконують у такий спосіб: зігнути в коліні ногу треба високо підняти, потім опустити її на носок з поступовим переходом на п'яту. Під час такої ходьби залучаються м'язи гомілки та сідниць. Щоденні заняття таким видом вправ зроблять тіло підтягнутим. Приставний і перехресний крок. Спочатку однією ногою робиться кілька кроків убік, потім так само іншою. Далі те ж саме, тільки перехресним кроком. Навантаження лягає в основному на м'язи ніг і сідниць. Прискорені кроки швидко спалюють калорії і сприяють схудненню. Ці види ходьби також застосовуються в аеробіці.

Ходьбу спиною вперед виконують так: спочатку нога ставиться на носок, потім плавно переходить на п'яту. Така вправа виправляє поставу і ходу, додає впевненості в собі. Ходьба по сходах в гору – це ще один надзвичайно корисний вид вправ. Аби її виконати, треба поставити на сходинку тільки передню частину стопи, і, спираючись на неї, зробити наступний крок, сильно напружуючи м'язи. У такий спосіб зміцнюються литкові м'язи, а також передньої і задньої поверхні стегна.

Біг – це також дуже проста та доступна циклічна вправа. Виявляється, цією вправою займаються близько 100 мільйонів людей на планеті. Люди вирішують зайнятися бігом з метою зміцнити здоров'я, у профілактичних цілях, для покращення

працездатності, для корекції ваги. Деякі люди отримують задоволення від процесу. Інші роблять це, бо такий вид діяльності набуває популярності, тобто хочуть залишатися «у тренді». Також люди займаються бігом, бо прагнуть пізнати свій організм та навчитися організовувати свою діяльність. Виявляється, що найбільшою мотивацією є саме задоволення від вправи. Науково доведено, що після того, як людина пробігла 5 км, вона відчуває стан ейфорії не тільки після закінчення вправи, а також під час процесу.

Є два напрямки оцінки впливу бігуна організм: загальний та спеціальний. Загальний вплив пов'язаний зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією відсутніх енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу й зниженням захворюваності. Біг допомагає організму набагато краще, а ніж лікарські засоби. Науково доведено, що ця вправа стимулює творчу діяльність, позитивно впливає на систему кровообігу та імунітет.

У наш час поширено три напрямки вибору дозування бігових навантажень.

Перший напрямок – «задоволення – ефект». Тут маємо на увазі той факт, що ендорфіни потрапляють у кров, збуджують нервові центри, через що у людини виникає почуття задоволення. Але з іншого боку, від бігу навіть з невисокою швидкістю у людини спостерігаються негативні емоції через почуття втомленості. За цього напрямку кожен має розподілити навантаження індивідуально. Людина має визначити, за якої кількості навантажень вона переживає позитивні емоції. При появі негативних відчуттів необхідно перейти на ходьбу. Біг можна розпочати, коли негативні відчуття повністю зникнуть. Але за цього підходу його швидкість і тривалість невисока. Якщо людина тренується тричі на тиждень, така вправа без сумнівів буде мати оздоровчий ефект. До того ж у такий спосіб формується позитивне відношення.

Другий напрямок – це біг з інтенсивністю 125–155 уд./хв з тривалістю навантаження, що визначається наявністю вираженого стомлення. Як бачимо, такий вид вправ має зазначену інтенсивність, тож є надзвичайно ефективним. Цей вид вправи підвищує рівень загартування та нормалізує вагу. У такий спосіб людина підвищує свої резервні можливості. Ще більше користі принесуть чотириразові заняття на тиждень при навантаженні 30–40-хвилинним безперервним бігом [3].

Третій напрямок – впровадження в тренувальну програму бігових навантажень, що виконуються у ряді випадків з біля межевої і межевою інтенсивністю. Цей метод має суперечливий характер. Деякі фахівці сумніваються, чи виправдані межові напруження, адже біг мусить мати оздоровчий ефект. З іншого боку, будь-яка здорова людина має бути до них готова.

Задля отримання позитивного результату рекомендовано виконувати вправи із точним дозуванням. Найкращим розв'язанням цієї проблеми буде перший напрямок, а саме чергування бігу зі спортивною ходьбою.

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. Коробейников 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.