

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

користь одного із претендентів на місце у складі команди. Під час визначення перспективності молодого гравця необхідно враховувати широкий спектр факторів та показників, які у подальшому зможуть вплинути на зростання спортивної майстерності та успішні багаторічні виступи у спорті вищих досягнень. Проведений аналіз спеціальної літератури та опитування експертів з баскетболу показали, що ці питання, не дивлячись на свою актуальність, залишають малодослідженими [4].

Саме тому, однією із важливих проблем сьогодні в теорії та практиці баскетболу є обґрунтування та створення загального алгоритму організації відбору та систематизації інформативних критеріїв для визначення перспективних можливостей баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Література:

1. Артеменко Т. Г. Отбор баскетболистов на этапе начальной подготовки с учетом их личностных особенностей: дис...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. НУФВСУ. Киев, 2010. 236 с.
2. Безмилов Микола. Способи оцінювання ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 3-6.
3. Горбуля В.О. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. .2012. .№3 (19). С. 323-327.
4. Коваленко О.П. Проблеми підготовки резерву в баскетболі. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: V Міжнародна науково-практична конференція: тези доповідей (Запоріжжя, 10-11 жовтня 2013 р); Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2013. С. 116-118.

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ

Подгорна В. В., Апенько Д. В.

Національний університет «Одеська політехніка»

Анотація. В роботі здійснено теоретичне дослідження впливу фізичних вправ на показники психологічного здоров'я людини. Аналіз літературних джерел показав, що аеробні фізичні вправи середньої інтенсивності мають довгостроковий позитивний вплив на самооцінку людини, її психологічну витривалість.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, психоемоційний стан, стрес.

Сьогодні значна частина населення страждає від наслідків хронічного стресу, відчувають надзвичайний стан тривожності і збудження, що безпосередньо пов'язано з тривалим військовим с таном в країні [1]. Тільки одиниці можуть користуватись послугами психоаналітиків, психологів, щоб позбутися подібних порушень. В цьому випадку на допомогу приходять регулярні фізичні заняття, які можна застосовувати як терапевтичний засіб, бо вони пов'язані зі зниженням стану тривоги і депресії.

Фізичні навантаження різної спрямованості і тривалості можуть давати різний за тривалістю ефект психічного благополуччя. Терміновий ефект (він може бути тимчасовим) обумовлений окремим циклом фізичного навантаження. На підставі термінового ефекту оцінюють психічний стан безпосередньо після фізичного навантаження, таким ефектом є зниження стану тривоги.

Такі дослідження наявні в теорії фізичного виховання. Дослідники порівнювали вплив ходи, медитації і просто спокійного відпочинку. Ходьба здійснювалася на тредбані протягом 20 хв з інтенсивністю 70% від максимальної частоти серцевих скорочень (фізичні навантаження меншої інтенсивності були неефективними). Було виявлено, що у всіх випадках рівень тривожності знижується. Однак тривалість збереження позитивних змін при фізичному навантаженні довше. Встановлено, що після фізичного навантаження рівень тривожності був знижений протягом 2 годин, тоді як у випробовуваних контрольної групи після відпочинку рівень тривожності відновився через 30 хв [2].

Паралельно фахівці проводили дослідження, в якому оцінювали рівень тривожності у чоловіків і жінок до і після 45-хвилинного фізичного навантаження аеробної спрямованості. У представників обох статей відзначали значне зниження рівнів тривожності відразу ж після навантаження, відновлення рівнів тривожності до вихідних даних тривало 4-6 годин. Через 24 години середні рівні тривожності були ідентичні показникам, зазначеним перед тренувальним заняттям. Ці дані говорять про те, що щоденне регулярне виконання фізичних навантажень може знижувати рівень тривожності, а також запобігати розвитку хронічного стану тривоги [3].

Психологи також вивчали довгострокове позитивний вплив фізичних навантажень, спираючись зокрема, на аксіому «в здоровому тілі – здоровий дух». Ці дослідження в основному були спрямовані на вивчення змін стану тривоги і депресії протягом тривалого часу. Показники в групі чоловіків середнього віку, які брали участь в різних 6-тижневих програмах фізичних

тренувань (біг підтюпцем, плавання, циклічне тренування і їзда на велосипеді), порівнювали з отриманими даними в групі випробовуваних, які протягом 6 тижнів вели малорухливий спосіб життя. У піддослідних, які займалися фізичними навантаженнями, спостерігалось зниження рівня депресії на відміну від «пасивних» випробовуваних, ці дані були підтвержені в декількох аналогічних експериментах [4]. Наприклад, було проведено низку експериментів, де випробовуваних довільно розділили на кілька груп: група високоінтенсивних занять аеробної спрямованості, група занять із середньою інтенсивністю, а також група занять силової спрямованості і виконання вправ на розтягування. Частота (4 заняття на тиждень) і тривалість (10 тиж.) були однаковими. У піддослідних, які виконували фізичні навантаження середньої інтенсивності, спостерігали зниження рівня тривожності, на відміну від випробовуваних двох інших груп. Ці результати свідчать про те, що більш високі «досягнення» фізіологічного характеру не обов'язково призводять до значних «досягнень» психологічного плану [4].

Фізичні навантаження призводять до зміни особистості і когнітивного (психічного) функціонування. Так, у чоловіків підвищується рівень впевненості в собі, з'являється самоконтроль. В результаті фізичних тренувань змінюється сприйняття власного тіла і підвищується рівень самосприйняття, самооцінки.

При вивченні впливу фізичних вправ на самооцінку жінок виявлено, що вони позитивно впливають на позитивний образ «Я». Підвищується впевненість в собі, емоційна стабільність, самоповага і потреба в підтримці почуття власної гідності, знижується рівень ворожості, самознищення, виробляється новий тип поведінки в конфлікті – співробітництво, який є найбільш конструктивним для вирішення конфліктів і гармонізації будь-яких відносин [4].

До того ж систематичні фізичні навантаження впливають на психологічну витривалість. Психологічна витривалість є властивістю особистості, що дозволяє людині протистояти стресовим ситуаціям або справлятися з ними. Стрес робить незначний вплив на особистість з високою психологічною витривалістю, якій притаманні почуття особистого контролю зовнішніх явищ, відповідальності і цілі в повсякденному житті; здатність адаптуватися до несподіваних змін, сприймаючи їх як виклик або можливість подальшого зростання.

Отже, для нормального психічного розвитку та адаптації людини до стресових впливів необхідні значний рівень самооцінки та психічної витривалості, а фізичні навантаження є важливим інгредієнтом, що допомагає дітям і дорослим краще себе оцінювати. Фізичні навантаження можуть впливати на рівень самооцінки та психічної витривалості за допомогою

збільшення рівня фізичної підготовленості, досягнення мети, відчуття соматичного благополуччя, почуття компетентності, майстерності або контролю, засвоєння здорових звичок, підкріплення з боку інших людей і ін.

Висновки. Теоретичне дослідження проблеми використання фізичних вправ для впливу на психоемоційний стан людини показало, що регулярні заняття фізичними вправами можна використовувати як терапевтичний засіб для зниження рівня тривожності та депресивних станів. Однак, фізичні навантаження можуть давати різний за тривалістю ефект. Найбільш тісний зв'язок з психічними показниками мають вправи аеробної спрямованості. Був відмічений довгостроковий позитивний вплив навантаження середньої інтенсивності. Перш за все, це обумовлено підвищенням самооцінки та рівню психологічної витривалості тих, хто займається фізичними вправами аеробної спрямованості. Проведене дослідження має теоретичну і практичну значущість для категорії населення, які відчувають наслідки постійного стресу внаслідок тривалого військового стану в країні.

Література:

1. Бобро О. В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «УкраїнаНорвегія». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 8. С. 267–27
2. Гутарева Н. В., Мусхаріна Ю. Ю., Гутарев В. В., Яблочанська Е. Є. Вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів. Український журнал медицини, біології та спорту, 2018. № 7. С. 278–28
3. Подгорна В., Смолякова І, Дроздова К. Вплив специфіки спортивної діяльності на виховання міжособистісного спілкування та колективної взаємодії студентів. Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph. Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, с. 286-293
4. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, 2017. № 7. С. 92–95.