опору. Останнє зумовлено в'язкістю крові, тертям об судинні стінки її формених елементів, подоланням маси гідростатичного стовпа та іншими причинами. Через це при віддаленні хвилі у периферичному напрямку артеріальний тиск поступово спадає. Це спадання особливо виражене в зоні дрібних артеріальних судин, що передують капілярам.

Таким чином, в результаті проведених експериментальних досліджень було виявлено, що різне за інтенсивністю фізичне навантаження по різному впливає на показники серцево-судинної системи. Експериментально доведено, що оптимальні за інтенсивністю фізичні навантаження позитивно впливають на рівень фізичної й розумової працездатності, попереджають перевтому, поліпшують самопочуття у студентів.

Література:

1. Апанасенко Г. Л., Волков В. В., Науменко Р. Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. – К.: Здоров я, 1987. – С. 50–51.
2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 34–35.
3. Меерсон Ф. З., Пшеничникова М. Г. Адаптация к стресовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – С. 183–184.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК-ФУТЗАЛІСТОК У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Завгородня Софія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. На підставі літературних джерел, інтернет-ресурсів та спостережень за навчально-тренувальним процесом установлено, що проблема підвищення рівня професіоналізму в будь-якому виді діяльності вимагає високих показників стану здоров'я і наявності визначених психофізіологічних властивостей і особливостей мислення. Однак підготовка студентських футзальних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у завданнях, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраному виді спорту.

Однією з причин нестабільного виступу футзалістки або команди на змаганнях вцілому може бути емоційний стан. Тренеру під час підготовки до змагань необхідно зняти емоційну напругу та ізолювати спортсменку від стресових впливів.

Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентками, які навчаються на різних курсах і мають різну психологічну готовність до змагань. Тому діагностика і прогнозування психічної надійності студенток-футзалісток є одним із важливих науково-практичних завдань їхньої підготовки [2, 3, 6].

Багатьма вченими досліджувалася структура психічної надійності, зокрема, А. В. Алексєєв [1], показав своїми дослідженнями для ефективного виступу на змаганнях спортсмен повинен досягнути «оптимального бойового стану». Цей стан досягається за допомогою правильно організованої самомобілізації, яка повинна зберігатися до кінця виступу спортсменки. Автор визначив три основних компонента оптимізації фізичний, емоційний та розумовий – «бойового стану». За дослідженнями В. Е. Мільмана [3], «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показники стабільності й перешкодостійкості є такими: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливість до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції містять у собі вміння правильно усвідомлювати й оцінювати свій емоційний стан; уміння впливати на нього, зокрема, за допомогою словесних самонаказів; перебудова діяльності в ході спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над власними діями тощо. Є. А. Мітін [4] запропонував методи корекції індивідуальної та групової психічної надійності, що призводять до підвищення ефективності технічної, тактичної, психологічної й функціональної готовності окремих спортсменів і команди в цілому.

Виходячи з усього вище зазначеного, *метою* нашої статті є проаналізувати психологічну підготовку студенток-футзалісток у період змагальної та тренувальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. На сучасному етапі розвиток жіночого футзалу як виду спорту, його міжнародна популяризація, поява значної кількості висококваліфікованих спортсменів, високий

рівень конкуренції вимагає більш детального розгляду проблеми психологічної підготовки, оскільки багато її аспектів практично не досліджені. Вивчення факторів, що впливають на результат спортсменки та команди вцілому, є однією з ключових проблем спортивної науки. Психологічна підготовленість футзальної команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів. Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Психологічна підготовка має місце протягом усієї роботи з командою, особливо при проведенні тренувальних занять [5-7 та ін.]. Впродовж усієї навчально-тренувальної діяльності команди тренер навмисно створює для гравців такі умови, завдяки яким можна виконати завдання з великим напруженням. Під час проведення тренувальної діяльності наявність психологічної підготовки у поєднанні з технікою та тактикою забезпечує успіх команді. Умови гри та дії під час гри у футзал свідчать, що ставляться високі вимоги до фізичних навантажень, які впливають на психологічну стійкість нервової системи та на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості.

Психологічну підготовку студенток-футзалісток поділяють на:

1. Загальну, спрямовану на розвиток психічних функцій і якостей особистості, необхідних для успішної діяльності в даному виді спорту;

2. Спеціальну, спрямовану на формування готовності до конкретного майбутнього змагання.

Обидва види психологічної підготовки – як загальна, так і спеціальна – взаємопов’язані і взаємозумовлені. Загальна психологічна підготовка тісно пов’язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він по справжньому проявляється і закріплюється, але формується він в тренувальному процесі [6, 7]. Загальна психологічна підготовка тісно пов’язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа слід віднести:

– вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.п.);

– вивчення сильних і слабких сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей;

– усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей зараз;

– подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою;

– формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на досягнення оптимальної працездатності спортсменок при виступі в кожному конкретному змаганні: регулюється передстартовий стан, готовність до найкращого виконання певної дії. Кожна футзалістка випробовує перед матчем та і у самій грі складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в організмі. Одні відчувають емоційний підйом, впевненість у своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають перезбудження або апатія, невпевненість, страх поразки. Дуже часто доводиться спостерігати у футзалісток, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх часом важко впізнати: вони виглядають як недосвідчені новачки [2, 5-7 та інші].

3. Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях.

Отже, психологічна підготовка студенток-футзалісток до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов’язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

Література:

1. Алексеев А. В. Познай себя или ключ к резервам психики / А. В. Алексеев // Феникс, 2004. – 37 с.
2. Без’язичний Б. І. Дослідження особливостей змагальної діяльності у міні-футболі / Б. І. Без’язичний, О. В. Сірий // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 1999. – № 20. – С. 14–15.

3. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов/ В. Э. Мильман, В. Л. Мирит, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 123–125.
4. Митин Е. А. Психолого-педагогичесий подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 45–46.
5. Процюк О. В. Вплив психічної напруженості дії на будову рухової навички / О. В. Процюк : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., Гнозіс, 2006. – Т. VIII, ч. 9. – С. 294–299.
6. Шаповал Є. Ю. Інтегральна підготовка як фактор реалізації принципів цілісності і послідовності тренувального процесу у жіночому міні-футболі / Є. Ю. Шаповал // Фізична культура : теорія і практика : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2014. – №2. – С. 75–77.
7. Шаповал Є. Ю. Методологічні засади психологічної підготовки футзалістів як основного взаємозв'язуючого компонента ігрової діяльності на заняттях з ПСМ / Є. Ю. Шаповал, Ю. М. Бондаренко // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 25 квітня 2019 року) / [ред.-упоряд.: Т. В. Кулікова]. – Кременчук: Методичний кабінет, 2019. – С. 156–160.

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Зайцева Юлія, Мисак Вікторія
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Стариченко Ольга
Професійно-технічне училище № 31 (м. Полтава)

Проблеми визначення сутності здорового способу життя частково пов'язані із багатозначністю тлумачення поняття «здоров'я», що виявляється основною категорією у проблемі здорового способу життя. Різноманіття у визначенні цього поняття є відображенням неоднозначності самої людини, багатоманітності її природи. Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського й індивідуального буття [6].

В. Нестеренко узагальнила сучасні наукові погляди на здоров'я та виокремила декілька його моделей: медична модель здоров'я ґрунтується лише на медичних симптомах захворювання та показниках