

умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І найголовніше, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігальною. Знання, володіння і застосування здоров'язберігальних технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі у тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігальне освітнє середовище, центром якого буде – школа сприяння здоров'ю.

### **Список використаних джерел**

1. Волошин О. Р. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С. 47–50.
2. Дзюба О. Інноваційний підхід до науково-методичного супроводу професійного зростання вчителів основ здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2009. № 13. С. 5.

## **СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**Грива Григорій Борисович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент **Донець О. В.**

Актуальність дослідження полягає в тому, що останнім часом у сучасному спорті все більше звертають увагу на психофізіологічну підготовку спортсменів, яка має формувати здатність забезпечити належний рівень діяльності органів, систем і організму в цілому, що необхідний для виконання специфічного навантаження для обраного виду спорту. Якщо у спортсмена високий рівень психофізіологічної підготовки, то він легко може досягти спортивної майстерності, високої працездатності, його організм легко звикне до змагальних і тренувальних навантажень. Для спортсменів проблема готовності до спортивної діяльності є проблемою реалізації можливих психофізіологічних можливостей людини, оскільки її ефективність залежить від складного комплексу психофізіологічних факторів.

Спортивна тренування, метою яких є не лише досягнення найкращого результату, а й розвиток психофізіологічних функціональних можливостей організму спортсмена. Звичайно, для кожного виду спорту існують

найважливіші психофізіологічні якості, від розвитку яких залежить, у найбільшій мірі, успішність виконання цілей та завдань на змаганнях.

Сучасний баскетбол відрізняється посиленням змагальної діяльності. Ця структура проявляється в збільшенні щільності гри, скороченні часу для виконання технічних прийомів, у швидкості та стрімкості тактичних взаємодій, збільшенні кількості ігрових дій. Усі ці елементи гри потребують від спортсменів найвищого рівня фізичної підготовки. У зв'язку з цим тренери почали досліджувати особливості психофізіологічного розвитку баскетболістів. Врахування цих особливостей виконує важливу роль у вирішенні проблем побудови адекватного тренувального процесу, який сприяв би найповнішому розкриттю індивідуальних здібностей спортсмена.

Сучасний спорт стає все більше спортом високих досягнень. Успішність спортсмена залежить від високого рівня психофізіологічної підготовки, що вимагає особливих вимог до сенсорних, рухових і інтелектуальних якостей. Кожен вид спорту ставить високі вимоги до певної групи психофізіологічних якостей, які є важливими для обраного виду спорту.

Баскетбол є однією з найдинамічніших спортивних ігор. Він характеризується поглибленням змагальної діяльності, що виявляється у збільшенні щільності ігрових дій, скороченні часу виконання технічних прийомів, а також окремих фаз швидкості та стрімкості тактичних взаємодій, збільшенні числа індивідуальних дій під час гри.

До сучасних вимог рівня розвитку психофізіологічних якостей баскетболістів відносять забезпечення можливості гравців виконувати складні технічні прийоми, а також активні тактичні взаємодії на великій швидкості, в умовах пресингу, при цьому утримуючи високу інтенсивність гри до останніх секунд періоду.

Можливо, складно знайти такий вид спорту, в якому присутні швидкість, сила, витривалість, а також спритність, розум і велика психічна напруга. Тому саме він привертає увагу дослідників та має важливе прикладне і теоретичне значення у вивченні психофізіологічних особливостей баскетболістів. Тільки аналізуючи та враховуючи комплекси складних психофізіологічних якостей баскетболістів, можна здійснити ефективну підготовку спортсменів під час тренувальної діяльності.

Під час проведення теоретичного дослідження була підтверджена гіпотеза, що дозволило зробити висновок про те, що специфіка баскетболу визначає великий вплив на формування особливого психофізіологічного статусу, який несе в собі особливі показники артеріального тиску, об'єму легенів, а також розмірів, об'ємів і складу тіла. До психофізіологічних особливостей баскетболістів відносять імунний та гормональний статус, швидкість рухів, які залежать від швидкісних реакцій нервової системи.

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].