

прийомів гри та підвищення продуктивності. Атлетизм спортсменів і динаміка самої гри зросла в усіх аспектах [1, с. 5].

Баскетбольна система занять фізичними вправами також має важливий вплив на розвиток психологічних процесів в організмі курсанта. Баскетбол вдосконалює сприйняття, концентрацію, пам'ять, розвиває уяву та мислення, є основою для якісного сприйняття та дотримання правил.

Гра заснована на простих природних рухах – стрибках, бігу, передачах і кидках. Ці прийоми легко освоїти. У баскетболі всі гравці повинні рухатися швидше за суперника, щоб виграти. Цей вид спорту вчить спортсменів якнайбільше мобілізувати свої сили та вміння, долати труднощі, що виникають під час змагань, і діяти з максимальною фізичною та розумовою силою. Усі ці фактори сприяють розвитку досягання бажаної цілі, мужності та рішучості в молоді [3, с. 23].

В процесі гри, враховуючи перемену ігрового середовища, кожен гравець може власноруч вибирати, які дії виконувати, а також вирішувати, коли і як діяти. Таким діям сприяє формування у гравців творчої ініціативи. Варто також пам'ятати, що баскетбол, на відміну від усіх командних видів спорту, дає змогу проявити персональні здібності кожного гравця, а іноді й дає можливість отримати самостійний результат гри. Правила гри також враховують мораль спортивної поведінки по взаємозв'язку до суперників і суддів. З метою врегулювання співвідношення особистих і технічних штрафів учасників створюються умови для зародження дружби і товарищескості, які формують у курсантів звичку підпорядковувати свої дії зацікавленням колективу.

Сьогодні велику популярність на уроках фізкультури набув баскетбол завдяки економічній доступності гри, високій емоційності, великій видовищності і найголовніше, що ця гра благотворно впливає на організм людини. У багатьох випадках ігрові моменти допомагають змоделювати життєві обставини, які пропонують практичну діяльність поліцейського, а навчання гри в баскетбол – це звичка дотримуватись встановлених норм і правил поведінки, бути старанними, дисципліновано знаходити свою реалізацію та затребуваність у професійній діяльності.

Джерела

1. Аркуша А. О., Королінська С. В. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі :навч. посіб. Харків, 2013. 103 с.
2. Зашук С. Г., Івчатова Т. В. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 5. URL <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-05/10zsgnsu.pdf> (дата звернення: 20.04.2018).
3. Волков О., Волошин А. Вершини українського баскетболу. Київ, 2010. 72 с.

### Ковік Ангеліна Євгенівна

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*  
Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

### ФІТНЕС ТА КОРИСНІ ЗВИЧКИ

*Вступ.* У сучасних обставинах досить складно адаптуватися до складних ситуацій й тому наша нервова система завжди перебуває у стресі. Ми вирішили розібратися, як фізична активність та харчування впливають на самопочуття людини. Які корисні звички варто додати, щоб почувати себе емоційно стабільним.

*Метою дослідження* було аналіз фізичних навантажень, дотримання режиму в умовах воєнного стану. Що потрібно знати новачкам про фітнес і з чого почати свої перші кроки в спортивному житті.

*Об'єкти досліджень та методи.* Ми вирішили поділити 6 людей на 2 групи, які приїхали з території бойових дій. Перша група займалася комплексом фізичних вправ 3 рази на тиждень, слідувала за своїм харчуванням. Звички другої групи людей ми вирішили не змінювати і вони не мали фізичних навантажень. Дослідження проводилося протягом 3 тижнів. Результати змін записувалися відносно почуттів самих людей в кінці кожного тижня. Оцінювався емоційний стан, як часто змінюється настрій та чи подобається вам фізична активність.

*Результати дослідження та їх обговорення.* За результатами першого тижня перша група в середньому мала такі показники: всі говорили, що хоч фізична активність дається важко, але допомагає забути проблеми, та організм ніби морально відпочиває від стресу; настрій нестабільний й присутня апатія, через це немає апетиту. Друга група людей, навпаки, мала стабільний настрій, гарний апетит й почали з'являтися погані звички. Результати другого тижня показали, що перша група вже звикла до нового місця перебування, фітнес-вправи виконують із задоволенням, зникли головні болі та з'явився апетит. У другій групі майже нічого не змінилося з попереднім тижнем, вони все ще не звикли до нового місця, тобто адаптація відбувається дуже повільно. Вони все більше починають вдаватися до поганих звичок, такі як куріння. Їм

здається, що це допоможе їм заспокоїтися, але це лише короточасна дія та ілюзія. На третьому тижні перша група вже звикла до звичних навантажень й тому збільшили фізичну активність, нормалізувався сон, хороший апетит. Емоційний стан стабілізувався. Друга група людей на третьому тижні стала дуже агресивна, вона у всьому бачить негатив. Таким чином, люди, що почали займатися фізичними навантаженнями, стали почувати себе набагато краще, ніж без них. Хоча напочатку було дуже складно, але людина адаптувалася досить швидко до змін, з'явилася дисципліна та режим дня, через що й з'явився гарний апетит. Також ті, хто займався фізичними вправами систематично, помітили, що після тренувань вони більш продуктивні у інтелектуальній роботі та більш креативні; їм легко даються складні задачі на обчислення, аніж до тренування. Це пов'язано насамперед з тим, що ми змінюємо діяльність. Під час тренування наш мозок зосереджений саме на задіюванні м'язів, які працюють під час певної вправи. Особливо мозок зосереджений на вправах, які виконуються в трьох площинах. Бо звичні тренування в спортзалі задіють одну площину й, щоб краще «відчути» свої м'язи, навантажують їх додатковою вагою. А тут фітнес-індустрія використовує 3 площини, а саме: фронтальну, горизонтальну та сагітальну. Також перевагою 3Dфітнесу, що наш організм виконує кожен день, щось у 3 площинах, тому йому не буде незвично [1, с. 11-13]. Харчування також впливає не тільки на самопочуття людини, а й на її енергію. Повноцінне харчування дуже важливо для нашого організму. Важливо знати свою порцію й не переїдати. Важливим аспектом, якщо ви хочете мати не тільки гарне та здорове тіло ззовні, а й внутрішньо – перестаньте рахувати калорії. Ви повинні їсти їжу, яка вам приносить користь, наприклад, овочі та фрукти – клітковина. Гарним правилом, є «конструктор тарілки», де ви візуально розмежовуєте тарілку на зони. Є прості правила як визначити свою норму їжі на інтуїтивному рівні. Головне, бережіть себе та своє здоров'я й робіть усе на користь організму, а не на шкоду. Не нехуйте сигналами свого організму й все робіть у задоволення.

*Висновок.* В роботі було досліджено, що фізична активність та режим харчування дуже добре впливає на стан людини. А саме, підвищує настрій, робить її більш продуктивною та сприяє підвищенню розумової діяльності мозку після тренувань.

Аналізуючи результати експерименту, важливо зауважити, що те, що ми робимо і як ми ставимося до ситуації, так ми себе і відчуваємо. Спорт постійно розвивається у різних напрямках, на нашу думку, можна знайти улюблене заняття, яке вам по душі. Навіть, якщо ви робите просто зарядку, це вже великий внесок у зміни вашого життя. Фізичні вправи допомагають не тільки вам забути про проблеми й переживання, а й вашому організму перепочити внутрішньо й змінити свій акцент з небезпеки на спокій й відпочинок. Головне пам'ятати, що важливо мати активний спосіб життя, бо життя – це рух й ваше здоров'я. А спорт вам допоможе привести у тонус тіло, зарядитися внутрішньою енергією. Спорт вам допоможе зберегти психологічне здоров'я, здобути нові корисні звички, й ви помітите як ваше життя стане набагато краще.

*Перспективи подальших досліджень.* Проводячи й вдосконалюючи такі дослідження, на нашу думку, ми можемо більше дізнатися як саме наш мозок реагує на фізичні навантаження. Навіть психологи радять систематично займатися й слідкувати за своїм харчуванням. Тому, розвиваючи і вивчаючи дуже поглиблено не тільки фізичні вправи як гарне тіло, а як лікувальні можливості допомогти людині досягти емоційної стабільності. Таким чином, такі дослідження вже дуже часто застосовують фітнес-тренери та психологи. Наприклад, у деяких фітнес-програмах приділяється увага не тільки виконанням вправ й харчуванню, а й внутрішньо-психологічному стану людини. Й багато людей стверджують, що саме спорт повернув їм «смак» до життя. Тому фізична активність, яка приносить вам задоволення та жагу до життя, повинна бути у вашому житті, аби почувати себе краще. Спорт – це ліки не тільки від нудьги, а й від проблем у вашій голові.

Джерела

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу : Навчальний посібник . – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. С. 9-14 URL: <https://cutt.ly/o1rNppn>

**Козирицька Марія Вікторівна**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*  
Науковий керівник: Кравченко Олена Станіславівна,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

## **ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ЯК ЧАСТИНА ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ**

Сучасні методики оздоровчих комплексів набувають стрімкого розвитку і змінюють напрямок дії з силових тренувань на оздоровчі та розслаблюючі. Міофасціальний реліз – це популярна техніка, яка широко використовується не тільки професійними спортсменами, а й під час звичайних тренувань у секціях, залах або вдома. Здійснюється вона за допомогою використання додаткових інструментів: ролів, м'ячів та циліндрів, або з використанням суглобів рук та пальців. Таке використання спрямовано на м'язові