

**Ірина Ольховікова, старший викладач***Харківська державна академія фізичної культури**Харків, Україна***ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РОЗМИНКИ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ
СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ**

Вступ. Відомо, що існуючу структуру занять, яка складається з підготовчої, основної та заключної частин, визначає динаміка функціонального стану організму спортсмена під час роботи [5].

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи, що готують спортсмена до виконання програми основної частини занять. Чітко проведений початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, концентрує увагу на діяльності, яка повинна відбутися. При правильному настрої перед виконанням програми занять виникає передстартовий стан, який полягає у підвищенні активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці до роботи. Основним елементом цієї частини заняття є проведення розминки.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розгляд впливу розминки на окремі психологічні властивості та стани гравців-аматорів.

Мета дослідження. Визначити вплив розминки на психофізіологічний стан баскетболістів-аматорів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. За визначенням В.О.Дрюкова, Г.В.Коробейнікова, Ю.О.Павленко, В.Ю.Дрожжина, В.М.Глебова [1], у теперішній час гостро постають питання діагностики функціональних станів атлетів, які є наслідком спортивної діяльності. Функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність діяльності, яка виконується. Автори звертають увагу на те, що психічні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності зумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій.

Як вказують В.М.Платонов [5] та В.М.Костюкевич [2], ефективність тренувальних програм, спрямованих на розвиток рухових якостей, як і ефективність змагальної діяльності багато в чому визначається раціонально побудованою розминкою, під якою слід розуміти комплекс спеціально підібраних вправ і процедур, проведених перед основною руховою активністю з метою повноцінної підготовки організму до планованої роботи. Розминка зменшує ризик травм, а також знижує рівень можливого дискомфорту під час тренувань. Фахівці все ще перебувають у пошуку ідеальної розминки, це пов'язано з тим, що раціонально побудована розминка суттєво підвищує якість тренувального процесу, стимулюючи працездатність, відновні й адаптаційні реакції, забезпечуючи профілактику травм і професійних захворювань.

У сучасному баскетболі спостерігаються певні проблеми, щодо забезпечення якісного супроводу та контролю за психофізіологічними функціями спортсменів, які, в свою чергу, впливають на реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів та на загальний результат команди. Саме тому, при побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів аматорів, діяльність яких пред'являє підвищені вимоги до властивостей центральної нервової системи, тренеру необхідно дотримуватися принципу індивідуалізації та чітко виконувати наступні вимоги: виявляти психологічні особливості та функціональні стани гравців, визначати сильні та слабкі сторони кожного гравця, і на основі цього формулювати рекомендації щодо проведення розминки для організації більш ефективного вирішення завдань в основній частині навчально-тренувального заняття.

Висока інтенсивність діяльності в баскетболі вимагає від спортсменів максимальної мобілізації психоемоційних та функціональних ресурсів, тому необхідно забезпечити постійний контроль над психофізіологічним станом спортсменів що може стати ключовим фактором у досягненні успіху [3, 4].

Висновки.

Ефективність процесу підготовки в баскетболі багато в чому визначається раціонально побудованою розминкою в ході якої вирішується ціла низка різноманітних завдань, а в організмі спортсменів відбуваються зміни, що найкраще готують його до майбутньої діяльності.

При побудові навчально-тренувального процесу баскетболістів-аматорів, діяльність яких пред'являє підвищені вимоги до властивостей центральної нервової системи, тренеру необхідно дотримувати



тися принципу індивідуалізації завдяки формулюванню рекомендацій щодо проведення розминки для організації більш ефективного тренування.

Список використаної літератури :

1. Дрюков В.О., Коробейніков Г.В., Павленко Ю.О., Дрожжін В.Ю., Глебов В.М. Комплексна психофізіологічна оцінка функціонального стану п'ятиборців високої кваліфікації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. К. : Наук. світ, 2005. № 8-9. С. 18–23.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. ISBN No 978-966-188-088-6
3. Міщук Д.М., Сюй Лі, Коробейнікова Л.Г., Міщенко В.С. Нейродинамічні характеристики кваліфікованих баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 9 (169). С. 101–105.
4. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: «Вежа» Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2018. 59 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.