УДК: 796.34:159.91-057.87
Гальченко Л.В.[1], Матвєєв І.Л. [2]
[1] канд. педаг. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. ФЕУ-912 НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ КРОСМІНТОНУ Й НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЯК ЗАСОБУ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ У ВОЄННИЙ ЧАС

Актуальність. Посилення негативних емоційних реакції в умовах війни пов'язане зі значним діапазоном коливань активності, порушенням режиму відпочинку та сну, сильними емоційними переживаннями. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Студентам необхідно позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічний стан характеризує тимчасову динаміку психічної діяльності. Це важливий аспект внутрішнього світу людини, який істотно впливає на успішність навчання та діяльності. Наприклад, занепокоєння, збудження, втома, апатія істотно впливають на працездатність студента. Стан завжди обумовлено причинами, носить тимчасовий характер і є тією сферою, в якій відбувається практична та розумова діяльність людини. Психічні стани регулюються, і це одне із завдань психологічної підготовки студента, який займається фізичною культурою та спортом.

Для вирішення цього питання давайте розглянемо поняття психічне здоров'я, що запропонувала Д. Довгалюк, як головний показник емоційного стану нашого організму. Психічне здоров'я – стан духовного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. На погіршення психічного здоров'я людини впливає такий фактор як стрес.

Аналіз даних щодо виникнення і перебігу захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль грає не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити два підходи: порочний і дієвий. Порочний підхід, де небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль з переробки самого себе) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом. Дієвий підхід, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а розвивальна активність його подолання не тільки змінює потрібні образи, а й пом'якшує стрес, якщо він все ж пробився [1].

За визначенням К.В. Дінейки, психофізичне тренування – «це метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тонусу, регульованого дихання, образного подання нормального функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання та адекватної реакції на подразники».

А.Ю. Рочняк визначає саморегуляцію станів як систему, що базується на свідомому самовпливі людини, спрямованому на зниження дії з боку нега-

тивного психічного стану, або повне його усунення, а також досягнення і підтримання необхідного психічного стану за рахунок використання власних психічних засобів [2].

Метою статті є обґрунтувати актуальність цілеспрямованого використання психотерапевтичних можливостей індивідуальних спортивних ігор на формування професійного здоров'я студентів.

Методи психофізичної саморегуляції	Опис	Вплив на організм людини
Аутогенне тренування	метод який використовується з метою психологічного, нервового та м'язового розслаблення, та покращення картини світогляду, шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул (фраз, афірмацій)	сприяє нейтралізації негативної стресової реакції організму
Релаксація	Розслаблення м’язів. Релаксаційний режим - відповідає стану психофізіології здорової людини в пасивному стані неспання на фоні загальної м’язової та емоційної релаксації з врахуванням віку (Ікавий Дмитро)	дозволяє понизити рівень напруження у вашому тілі, особливо в серці і мозку, що приводить до поліпшення загального стану, накопичення енергії і кращої концентрації.
Дихальні вправи	свідомий контроль дихання впливає на психічний, емоційний та фізичний стан людини з терапевтичним ефектом	збільшують стійкість людського організму до такого чинника як киснева недостатність та призводять до врівноваження нервових процесів, а також збільшують результативність ідеомоторних актів (рухів та станів у думці)
Володіння фізичними вправами (ідеомоторними вправами)	ідеомоторні вправи - посилання подумки імпульсів до уражених м’язів та суглобів, тобто уявне виконання рухів, які хворий не здатний виконати самостійно	дозволяють підвищити опірність організму різного роду захворюванням, розвивати фізичні та вольові якості, вивчати технології і тактичні дії, певні рухові уміння та навички, які необхідні як у спорті, так і у повсякденному житті

У 2023-2024 навчальному році були відновленні спортивні секції в Національному університеті «Запорізька політехніка» з таких спортивних ігор як кросмінтон та настільний теніс, під час цих тренувальних занять студенти засвоювали прийоми і засоби психофізичної саморегуляції.

Кросмінтон це спортивна гра з ракеткою та воланом виникла у Німеччині. В Україні з'явився у 2010 році в Ужгороді. У липні 2023 року була створена Громадська організація «Федерація кросмінтона Запорізької області». Кросмінтон поєднує в собі елементи тенісу, бадмінтону й сквошу. Корт для гри є два квадрата розміром 5.5 на 5.5 метра, що розташовані паралельно один від одного на відстані в 12.8 метра для новачків використовується корт менших розмірів 4х4 метра відстань 9 метрів й волан який літає повільніше.

У спортивних іграх є великий арсенал засобів, методів та методик психофізичної саморегуляції, які необхідно використовувати, що є актуальними для використання у практичній діяльності. При проведенні секційних занять з кросмінтону та настільного тенісу були використані такі методи:

Використання психотерапевтичних можливостей індивідуальних спортивних ігор кросмінтону й настільного тенісу сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувальної діяльності за допомогою розвитку стресової стійкості психіки студентів. Психіка управляє рухами, а цілеспрямовані спеціальні вправи формують навички, необхідні для адекватної поведінки у нестандартних умовах сьогодення й впливають на формування професійного здоров'я студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Єрьоменко Е.А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія. Київ: ГС «НФБХУ», 2023. 603 с.

2. Рочняк А. Ю. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. 2018. №. 1. С. 56–62.