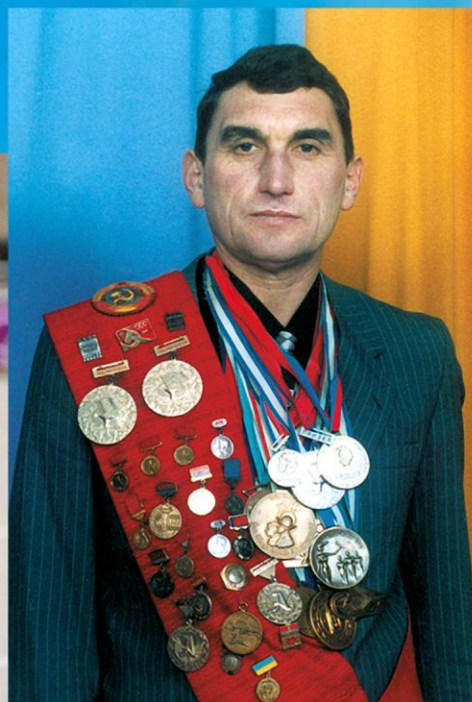


# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**Пазіна В. О., Айунц В. І.**

ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК  
ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ ..... 121

**Филиппов М. М.**

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ..... 123

**Шишук Л. М., Жуковський Є. І.**

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ –  
ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ..... 127

#### **НАПРЯМ IV.**

#### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.**

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ  
НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД ..... 131

**Тищенко В. О., Куш В. В.**

АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ ..... 136

**Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.**

ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ  
ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ..... 139

**Шавель Х. Є., Михаць Т. Р.**

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ  
(ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) ..... 143

**Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.**

ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ  
ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ ..... 146

**Щербакова Г. Д.**

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ..... 148

**Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.**

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ  
У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ..... 152



**НАПРЯМ IV.  
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ  
БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД**

Козіна Ж. Л.<sup>1</sup>, Єрмаков С. С.<sup>1</sup>, Кожухар Л. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

<sup>2</sup>Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

**Вступ.** Процеси відновлення займають віжливе місце в підготовці спортсменів і вимагають використання ефективних і практичних методів, що не викликають побічних ефектів [1, 3, 7, 9, 10, 13, 17]. Могутнім засобом відновлення працездатності є масаж [2, 4, 18–20]. Його позитивна дія як засобу відновлення працездатності не викликає сумнівів [1, 2, 6, 20]. Але проблема відновлення працездатності в баскетболі залишається не вирішеною [11, 12, 14, 15, 22]. Це пов'язано з тим, що навантаження в баскетболі вимагають високого рівня підготовленості [23, 25, 26, 28, 31, 33]. Тому класичний масаж не завжди задовольнює вимоги сучасного баскетболу.

Як вказують Ефименко П. Б. (2009) [6], Слизюк Ю. С. (2009) [21], на сучасному етапі все більшої поширеності набуває стародавній метод баночного масажу, основна дія якого забезпечується створенням вакууму та значною активізацією кровообігу. Крім того, в роботах [5, 14, 22] показана дія аутогенного тренування як засобу нормалізації психофізичного стану, оптимізації вегетативного балансу, поліпшенню адаптаційних процесів. Логічно укласти, що застосування баночного масажу буде вельми ефективним для відновлення працездатності в баскетболі. Логічно укласти також, що ефективність баночного масажу буде посилюватись застосуванням аутогенного тренування, яке розвиває також важливі для баскетболу психологічні й інтелектуальні здібності.

Однак в теперішній час методика баночного у поєднанні з аутогенним тренуванням не розроблялась і не застосовувалась у практиці навчально-тренувального процесу баскетболісток.

Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр. за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (№ державної реєстрації: 0112U002001) і згідно з науково-дослідними роботами, які фінансуються за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2013–2014 рр. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних і медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації: 0113U002003) і на 2014–2015 рр. «Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції» (№ державної реєстрації: 0114U001781).

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** Мета роботи складалася в експериментальному обґрунтуванні ефективності застосування нетрадиційної комплексної методики відновлення, що поєднує застосування баночного масажу і аутогенного тренування, в навчально-тренувальному процесі в баскетболі.

В даному дослідженні приймали участь баскетболістки студентської баскетбольної команди ХНПУ імені Г. С. Сковороди (11 спортсменок склали експериментальну групу, 11 – контрольну). Перед початком експерименту по з'ясуванню ступеню впливу розробленої системи застосування масажу в сполученні з використанням нетрадиційної практики аутотренінгу на відновлення і працездатність баскетболісток у контрольній і експериментальній групах проводилося тестування за педагогічними та психофізіологічними тестами (в листопаді 2014 р. – до проведення педагогічного експерименту, в січні 2015 р. – після проведення педагогічного експерименту). Групи були практично ідентичні до проведення експерименту, розрахункові значення t-критерію Ст'юдента були менше критичних. Групи тренувалися по ідентичних програмах протягом 9-ти тижнів, однак в експериментальній групі застосовувалася розроблена методика відновлення, в контрольній групі застосовувався виключно класичний масаж для відновлення працездатності.

Педагогічне тестування проводилося по 12 тестам, застосовуваних у збірних командах України і Росії [14]. Із психофізіологічних методів дослідження застосовувалися визначення часу простої та складної реакції на світлові подразники в різних режимах подачі сигналу. Тести проводилися за програмою «Психодіагностика» [16].

**Результати дослідження.** Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і аутогенного тренування (АТ). Суть методики аутогенного тренування полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменам тексту, що описує чергування природних образів. При застосуванні даної методики АТ текст може варіювати досить у широкому діапазоні, але для досягнення потрібного ефекту необхідно дотримувати основних принципів: 1 – найкращий ефект релаксації досягається при створенні образу великого

пейзажа природи, тобто «величезний океан», «глибока ріка», «галявина з безліччю квітів», «зоряне небо», «світло сонця або зірок» і т. д.; 2 – образи природи повинні бути красивими, легкими для сприйняття, знайомими спортсменам з повсякденного життя; 3 – текст АТ підбирається таким чином, що при АТ відбувається поступовий процес занурення в природний образ і злиття з ним [14].

Крім аутогенного тренування, складовою частиною методики відновлення працездатності баскетболісток було застосування баночного масажу. Масаж застосовувався 2 рази на тиждень після тренування. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів не тільки на м'язи, а, головним чином, на зв'язки та сухожилля.

Перед початком баночного масажу проводилось легке прогладжування долонями тій галузі, яку збираються масажувати, утираючи у ній небагато масажною мастила (олію, вазелін, крем). Потім брали силіконову банку ємністю приблизно 200 мл та створювали у ній відносний вакуум шляхом надавлювання при постановці на тіло. Тривалість масажу – 5–15 хв. щодня чи через день. Час масажу підбирався індивідуально.

У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Про це свідчить достовірне поліпшення результатів тесту «Швидкісна стрибучість»: в експериментальній групі кількість стрибків за 20 с збільшилася від  $26,33 \pm 5,13$  разів до  $35,67 \pm 4,89$  разів ( $p < 0,01$ ), в той час як в контрольній групі подібні зміни недостовірні (від  $32,33 \pm 9,31$  разів до  $32,50 \pm 9,79$  разів ( $p > 0,05$ )) (рис. 1). Аналогічні дані отримано за результатами тесту «Швидкісна техніка»: в експериментальній групі час виконання тесту зменшився від  $190 \pm 6,0$  с до  $139 \pm 5,4$  с ( $p < 0,05$ ), в контрольній групі – від  $10,07 \pm 0,76$  с до  $9,83 \pm 0,63$  с ( $p > 0,05$ ) (рис. 1).

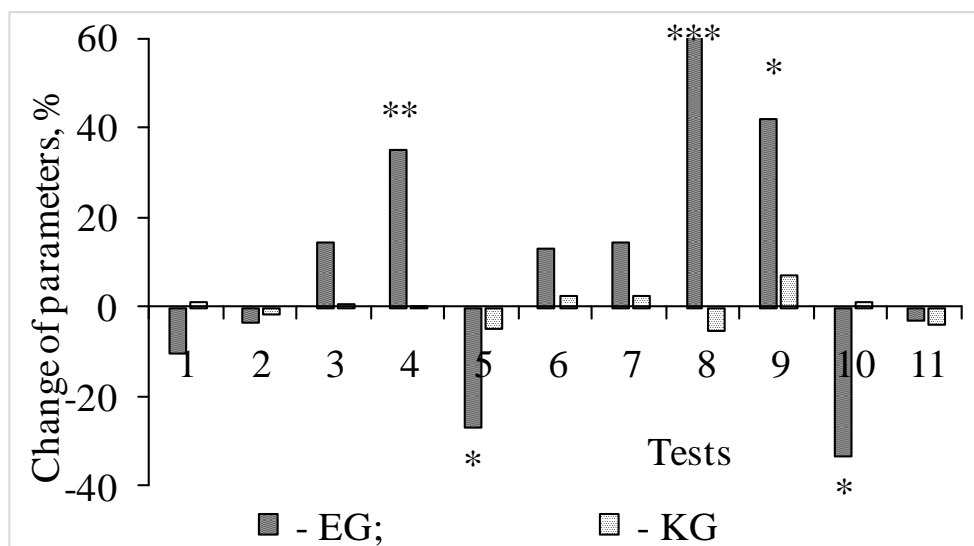


Рис. 1. Зміна показників рівня фізичної підготовленості баскетболісток в результаті застосування методики відновлення працездатності:

1 – біг 6 м, с; 2 – біг  $2 \times 28$  м, с; 3 – стрибок угору, см; 4 – «швидкісна стрибучість», кільк. разів; 5 – «швидкісна техніка», с; 6 – метання набивного м'ча з розбігу, м; 7 – метання набивного м'ча з місця, м; 8 – кидки з середньої відстані, кількість влучень з 10; 9 – штрафні кидки, кількість влучень з 20; 10 – спеціальна витривалість, с; 11 – ЧСС спокою, уд./хв.<sup>-1</sup>; \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ ;

EG – експериментальна група;

KG – контрольна група;

Tests – тести;

Change of parameters, % – зміна показників, %

Крім того, в експериментальній групі спостерігалось підвищення точності улучень кидків з середньої відстані з 10: від  $2,50 \pm 1,05$  разів до  $7,33 \pm 1,97$  разів ( $p < 0,001$ ), в контрольній групі подібні зміни не достовірні (від  $1,76 \pm 0,82$  разів до  $1,67 \pm 1,21$  разів ( $p > 0,05$ )).

У результаті застосування розробленої авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування спостерігалось зменшення кількості помилок в простих і складних реакцій на зоровий подразник, що опосередковано свідчить про підвищення сили нервових процесів (Є. П. Ільїн, 2011; В. С. Лізогуб, М. І. Макаренко, 2012).

В експериментальній групі кількість помилок в складній зорово-моторній реакції зменшилася від ( $\bar{X} \pm S$ )  $14,67 \pm 2,34$  до  $12,33 \pm 2,25$  ( $p < 0,05$ ), в той час як в контрольній групі подібні зміни недостовірні (від  $13,0 \pm 3,85$  до  $14,0 \pm 3,69$  ( $p > 0,05$ )).

**Обговорення результатів.** Можливість побудови тренувального процесу із застосуванням поєднаних засобів відновлення працездатності спортсменів, у тому числі і баскетболісток, дотепер вивчено недостатньо

[24, 27, 29, 30, 32]. Нами була розпочата спроба виявити можливість комплексного застосування баночного масажу, що проводиться після класичного масажу, у поєднанні з модифікованим методом аутогенного тренування.

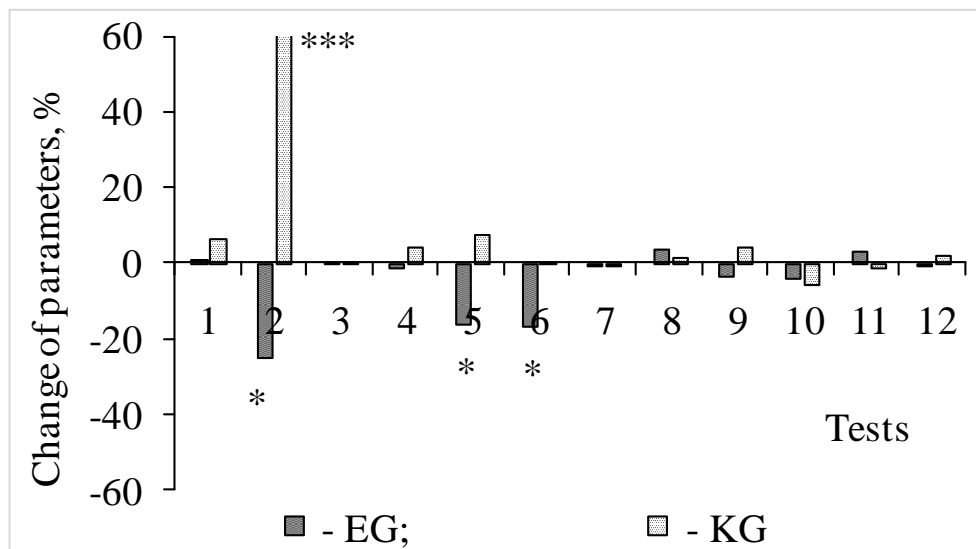


Рис. 2. Зміна показників рівня психофізіологічних можливостей баскетболісток в результаті застосування методики відновлення працездатності:

1 – проста зорово-моторна реакція, час, мс; 2 – проста зорово-моторна реакція, помилки, кількість; 3 – проста зорово-моторна реакція, S, мс; 4 – складна зорово-моторна реакція, час, мс; 5 – складна зорово-моторна реакція, помилки, кількість; 6 – складна зорово-моторна реакція, S, мс; 7 – складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, час, мс; 8 – складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, помилки, кількість; 9 – складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, S, мс; 10 – складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, мін. час експозиції сигналу, мс; 11 – складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, загальний час виконання тесту, мс; 12 – складна зорово-моторна реакція зі зворотнім зв'язком, час виходу на мінімальну експозицію, мс; \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$ ;

EG – експериментальна група;

KG – контрольна група;

Tests – тести;

Change of parameters, % – зміна показників, %

При використанні даної методики випробувані експериментальної групи більш охоче стали виконувати вправи на загальну і спеціальну витривалість (як правило, самі «нелюбимі» спортсменами усіх вікових груп); крім того, підвищилися результати виконання тестів на спеціальну витривалість в баскетболі. Ми пов'язуємо це з тим, що баночний масаж діє, перш за все, на судинну систему [21], сприяючи виведенню токсинів з організму. В сполученні з концентрацією на абстрактних образах, що уявляли спортсменки під час аутогенного тренування, дія баночного масажу посилювалась, що узгоджується з даними авторів, які досліджували комплексну дію різних засобів відновлення працездатності. Це можна пояснити тим, що свідомий підхід до будь-якого аспекту тренування значно посилює безпосередню дію тренувального фактору [12–14, 22].

Виходячи з викладеного, можна зробити висновок, що використання комплексної методики відновлення працездатності є досить ефективним у порівнянні з окремими методиками відновлення працездатності, і, зокрема, класичними масажем, який використовувався в контрольній групі.

Таким чином, показано, що можна впливати свідомістю на якість процесу відновлення, що відбувається в організмі після фізичних навантажень. Згідно положенням фізіології рухів [23] та практичними дослідженнями [5, 6, 12–14, 22], при цьому удосконалюються координаційні взаємозв'язки між окремими ділянками нервової системи, а також нервово-м'язового апарату. Це було підтверджено отриманими нами даними щодо вдосконалення координаційних здібностей баскетболісток (підвищення точності кидків, зменшення часу виконання тестів, що включають технічні елементи баскетболу).

#### **Висновки.**

1. Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і аутогенного тренування. Аутогенне тренування полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменами тексту, що описує чергування природних образів. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів не тільки на м'язи, а також на зв'язки та сухожилля.

2. У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

3. У результаті застосування розробленої авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування спостерігалось зменшення кількості помилок в простих і складних реакцій на зоровий подразник, що опосередковано свідчить про підвищення сили нервових процесів.

В перспективі подальших досліджень передбачається вдосконалення системи відновлення працездатності спортсменів.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Богушески Дариуш. Оценка эффективности спортивного массажа в поддержке разминки / Дариуш Богушески, Сильвия Ковалска, Якуб Грегош Адамчук, Дариуш Бялошевски // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. – № 10. – С. 67–71.
2. Букша С. Б. Эффективность комплексной физической реабилитации при гипертонической болезни и степени на амбулаторно-поликлиническом этапе / С. Б. Букша, С. В. Шабашов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 1. – С. 38–41.
3. Боровський С. Ефективність використання природних балзамів і нетрадиційних форм аутогенного тренування для підвищення працездатності і відновлення баскетболістів / С. Боровський, С. Чудик // Фізична культура, спорт та здоров'я : матер III Міжнар. конф. студ. та аспірантів. – Харків : ХДАФК, 2001. – С. 101–102.
4. Григус И. М. Результаты проведения физической реабилитации больных хроническим гастритом / И. М. Григус // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 2. – С. 28–30.
5. Ермаков С. С. Психологические тесты в сети интернет и перспективы их применения в спортивной практике / С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 3. – С. 8–24.
6. Ефименко П. Б. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс дисциплины массаж при подготовке специалистов по физической реабилитации / П. Б. Ефименко, О. П. Канищева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 12. – С. 58–60.
7. Козина Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – № 2. – С. 34–47.
8. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов / Ж. Л. Козина // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 4. – С. 56–59.
9. Козина Ж. Л. Рождение ребенка (Методика физической и психологической подготовки беременных к естественным родам) / Ж. Л. Козина, В. Ю. Козин. – Харьков, 1998. – 64 с. ; 70 ил.
10. Козина Ж. Л. Методы применения современных информационных технологий для активизации образного восприятия занимающимися элементов техники и тактики в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 1. – С. 58–65.
11. Козина Ж. Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. статей электронной науч. конф., Харьков, 15 января 2005 г. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ, 2005. – С. 188.
12. Козина Ж. Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) / Ж. Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХХПИ. – 2005. – № 5. – С. 8–20.
13. Козина Ж. Л. Результаты разработки и применения универсальных методик индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх / Ж. Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – Вип. № 3. – С. 73–79.
14. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина // Lambert Academic Publishing Russia. – 2011. – 532 с.
15. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор / Ж. Л. Козіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 6. – С. 15–18.
16. Козина Ж. Л. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / Ж. Л. Козина, Л. Н. Барібіна, Д. И. Мищенко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 56–60.
17. Козина Ж. Л. Применение аутогенной тренировки для повышения адаптационных возможностей студентов / Ж. Л. Козина, Г. С. Чесноков, А. В. Серый, Б. И. Безъязычный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХДАДИ (ХХПИ), 2008. – № 4. – С. 85–94.
18. Приступа Т. Д. Влияние частичного спортивного массажа на показатели артериального давления и пульса / Т. Д. Приступа // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6. – С. 55–59.
19. Редковец Т. Г. Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью / Т. Г. Редковец, Х. Д. Ромман // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 85–91.

20. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, С. В. Манучарян, И. А. Федяй // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – С. 46–52.
21. Слизюк Ю. С. Вакуум-терапия (баночный массаж) как метод реабилитации при остеохондрозе с нестабильностью пояснично-крестцового отдела // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 6. – С. 140–143.
22. Хруст І. Ефективність застосування нетрадиційних засобів відновлення працездатності в навчально-тренувальному процесі баскетболісток високого класу / І. Хруст // Фізична культура, спорт та здоров'я : матер. IV Міжнар конф. студ. та аспірантів. – Харків : ХДАФК, 2002. – С. 38.
23. Biomechanics: theory and practice / Volodymyr Adashevsky, Sergii Iermakov, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Karol Gorner. – Gdansk : Zdrowie-Projekt. – 2012. – 184 p.
24. Cieśllicka M. State building somatic and motor abilities in kids practicing tennis on prebasic training / M. Cieśllicka, M. Napierała, W. Zukow // Health – the proper functioning of man in all spheres of life / red. M. Hagner-Derengowska, W. Zukow. – Bydgoszcz : Bydgoska Szkoła Wyższa. – 2012. – P. 173–184.
25. Cieśllicka M. The somatic build of lightweight rowers / M. Cieśllicka, M. Napierała // Medical and Biological Sciences. – 2009. – No. 23/3. – P. 33–38.
26. Forzoni R. Personal motivational videos: so where's the downside? / R. Forzoni // The Sport and Exercise Scientist. – 2006, March (7). – P. 10–11.
27. Gonzalez S. P. The influence of simulated 'pep talk' on athlete inspiration, situational motivation, and emotion' / S. P. Gonzalez, J. N. Metzler, M. Newton // International Journal of Sports Science and Coaching. – 2011. – 6 (3). – P. 445–459.
28. Loewenstein V. R. (ed.). Handbook of Sensor Physiology. I. Principles of Receptor Physiology. – Berlin : Heidelberg ; New York : Springer. – 1992. – P. 46–49.
29. Prusik Katarzyna. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students / Katarzyna Prusik, S. S. Iermakov, Zh. L. Kozina // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2012. – № 12. – P. 113–122.
30. Self-determination and framing / An Interactionist Perspective on Self-Determination Theory: Place for Framing in AutonomySupport. – Reginald Xi Wang. – New York : University. – 2013, May. – 200 p.
31. Shiloh S. Individual differences in rational and intuitive thinking styles as predictors of heuristic responses and framing effects / S. Shiloh, E. Salton, D. Sharabi Personality and Individual Differences. – 2002. – 32. – P. 415–429.
32. Thomas A. K. Reducing the framing effect in older and younger adults by encouraging analytic processing / A. K. Thomas, P. R. Millar // The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. – 2012. – 67. – 2. – P. 139–149.
33. Vargas T. M. Athletes' perceptions of the psychological emotional, and performance effects of coaches' pre-game speeches' / T. M. Vargas, S. E. // Short. International Journal of Coaching Science. – 2011. – 5 (1). – P. 27–43.

## **АНОТАЦІЇ**

### **ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД**

Козіна Ж. Л.<sup>1</sup>, Єрмаков С. С.<sup>1</sup>, Кожухар Л. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

<sup>2</sup> Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

**Мета:** експериментально обґрунтувати ефективність застосування нетрадиційної комплексної методики відновлення, що поєднує застосування баночного масажу і аутотренінгу, в навчально-тренувальному процесі в баскетболі. **Матеріал:** в дослідженні взяли участь баскетболістки студентської баскетбольної команди ХНПУ імені Г. С. Сковороди (11 спортсменок склали експериментальну групу, 11 – контрольну). **Методи:** педагогічне та психофізіологічне тестування. Педагогічне тестування проводилося по 12 тестам з спеціальної фізичної та технічної підготовленості; із психофізіологічних методів дослідження застосовувалися визначення часу простої та складної реакції на світлові подразники в різних режимах подачі сигналу; визначалась також кількість помилок. Психофізіологічне тестування проводилось за програмою «Психодіагностика». **Результати:** Розроблено методику поєднаного застосування баночного масажу і аутогенного тренування, яка застосовувалась в експериментальній групі. Аутогенне тренування полягає в повторенні інструктором або самостійно спортсменами тексту, що описує чергування природних образів. Особливостями застосування масажу була дія масажних рухів не тільки на м'язи, а також на зв'язки та сухожилля. Баночний масаж застосовувався після підготовчих прийомів класичного масажу. В контрольній групі застосовувався класичний масаж. У результаті застосування авторської методики поєднання баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболісток спостерігалось підвищення рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості та зменшення кількості помилок в простих і складних реакціях на зоровий подразник, що опосередковано свідчить про підвищення сили нервових процесів. **Висновок:** методика поєднаного застосування баночного масажу та модифікованої форми аутогенного тренування показала більшу ефективність для відновлення працездатності баскетболісток у порівнянні з методикою, що передбачає застосування лише класичного масажу без аутогенного тренування.

**Ключові слова:** відновлення, баскетбол, масаж, психорегуляція.

## ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Козина Ж. Л.<sup>1</sup>, Ермаков С. С.<sup>1</sup>, Кожухар Л. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

<sup>2</sup> Харьковский национальный экономический университет имени Семена Кузнеця

**Цель:** экспериментально обосновать эффективность применения нетрадиционной комплексной методики восстановления, сочетающей применение баночного массажа и аутотренинга, в учебно-тренировочном процессе в баскетболе. **Материал:** в исследовании приняли участие баскетболистки студенческой баскетбольной команды ХНПУ имени Г.С. Сковороды (11 спортсменок составили экспериментальную группу, 11 – контрольную). **Методы:** педагогическое и психофизиологическое тестирование. Педагогическое тестирование проводилось по 12 тестам по специальной физической и технической подготовленности; из психофизиологических методов исследования применялось определение времени простой и сложной реакции на световые раздражители в различных режимах подачи сигнала; определялось также количество ошибок. Психофизиологическое тестирование проводилось по программе «Психодиагностика». **Результаты:** разработана методика сочетанного применения баночного массажа и аутогенной тренировки, которая применялась в экспериментальной группе. Аутогенная тренировка состоит в повторении инструктором или самостоятельно спортсменами текста, описывающего чередование природных образов. Особенности применения массажа было действие массажных движений не только на мышцы, а также на связки и сухожилия. Баночный массаж применялся после подготовительных приемов классического массажа. В контрольной группе применялся классический массаж. В результате применения авторской методики сочетания баночного массажа и модифицированной формы аутогенной тренировки для восстановления работоспособности баскетболисток наблюдалось повышение уровня специальной физической и технической подготовленности и уменьшение количества ошибок в простых и сложных реакциях на зрительный раздражитель, что косвенно свидетельствует о повышении силы нервных процессов. **Вывод:** методика сочетанного применения баночного массажа и модифицированной формы аутогенной тренировки показала более высокую эффективность для восстановления работоспособности баскетболисток по сравнению с методикой, предусматривающей применение только классического массажа без аутогенной тренировки.

**Ключевые слова:** восстановление, баскетбол, массаж, психорегуляция.

## RECOVERY FROM USING NON-TRADITIONAL METHODS OF STUDENT BASKETBALL TEAMS

Kozina J., Ermakov S., Kozhukhar L.

Kharkov national pedagogical university of the name P.S. Skovoroda

**Objective:** To prove experimentally the effectiveness of non-traditional methods of restoring the complex, which combines the use of canned massage and meditating in the training process in basketball. **Material:** The study involved a student basketball players basketball team HNPU behalf of GS Frying pans (11 athletes have made experimental group, 11 – control). **Methods:** pedagogical and psycho-physiological testing. Teacher testing was conducted on 12 tests of physical and technical preparation; of psychophysiological research methods to apply certain time simple and complex reaction to visual stimuli in different modes of alarm; defined as the number of errors. Psychophysiological tests were carried out under the program «Psycho.» **Results:** The combined use of the technique of canned massage and autogenic training, which was used in the experimental group. Autogenic training consists in repeating an instructor or self-athletes text describing the alternation of natural images. Features of the application of massage was massage movements effect not only on the muscles as well as ligaments and tendons. Cup massage is applied after the preparatory techniques of classical massage. In the control group used a classic massage. As a result of the author's technique of combining canned massage and a modified form of autogenic training for disaster recovery basketball observed increase in special physical and technical readiness and reduce errors and adverse reactions to visual stimuli, which indirectly indicates an increase in strength of the nervous processes. **Conclusion:** The technique of combined use of canned massage and a modified form of autogenous showed superior efficacy to restore functionality of basketball compared to the procedure that would apply only to the classical massage without autogenous training.