

Отже, з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей з порушеним зором, активізації їх рухової активності важливим є застосування різноманітних форм і методів адаптивного фізичного виховання.

Література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания: монографія. Saarbrucken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.
3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2002. 176 с.
5. Толмачев Р. А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. М.: Советский спорт, 2004. 108 с.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Бойко В., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОФІЗИЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У СПОРТСМЕНІВ

Інтенсифікація навантажень у сучасному спорті, часте використання обмежених можливостей спортсменів, екстремальні фізичні та психічні навантаження обумовлюють актуальність пошуку резервів підвищення майстерності, збереження оптимального рівня спортивної працездатності. Результати досліджень показують зростаючу роль різних потенційних ресурсів, що дозволяють адаптувати спортсменів до екстремальних умов спортивної діяльності, але переважно вони стосуються функціональних можливостей спортсменів.

У цей же час питання, пов'язані з з'ясуванням ролі, пошуку та обґрунтування шляхів ефективного використання психофізичних ресурсів спортсменів поки залишаються не до кінця визначеними і є актуальними для спортивної практики. У значній мірі це стосується і проблеми виявлення ресурсів подолання посттравматичного синдрому, що виникає в результаті отримання спортсменами фізичних пошкоджень і різних травм. Тут

дослідницький інтерес фокусується на тому, як людські сили та адаптивні можливості (фізичні, соціальні, психологічні та ін.) здатні усунути негативні наслідки стресу. Ресурси подолання посттравматичного стресу (як стрес-синдрому) можуть бути розглянуті в аспектах таких базових характеристик особистості як стресостійкість, що на соціально-психологічному рівні передбачає: збереження здібностей до адаптації та збереження значущих соціальних зв'язків, успішну самореалізацію та досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я.

Відомо, що спорт вищого рівня є сферою людської діяльності, яка характеризується підвищеним рівнем травматизму, особливо в таких видах спорту, як хокей, футбол, гандбол, водне поло, спортивна гімнастика, різні види єдиноборств тощо.

Практика показує, що травматизм у спорті часто «ламає» кар'єру 60–70 % видатних спортсменів, знецінює їхню багаторічну тяжку працю як фізично, так і морально. Фізична травма спортсмена викликає і значний емоційний стрес, наслідки якого можуть зберігатись довгий час після одужання та відновлення працездатності. Такий стрес є одним з основних факторів, що характеризують травматичну ситуацію [4]. Враховуючи це, виникає питання про наслідки травматизації та як така ситуація в силу тяжкості спортивної травми та невизначеності за часом втрати працездатності впливає на подальшу діяльність спортсменів, так як для багатьох з них травма являє серйозну стресову проблему. З цих позицій важливо враховувати психологічні реакції на травму, оскільки сам вони визначають діапазон переживань спортсменом травматичної ситуації.

Однією з особливостей виникнення і розвитку посттравматичного синдрому (ПТС) вважається її незалежність від конкретної травматичної події, що служить причиною психічного або психосоматичного порушення [1]. Вважається, що виникнення ПТС багато в чому пов'язане з подіями, що мають екстремальний характер, які вийшли за межі звичайних людських переживань і викликали інтенсивний страх, жах, почуття безпорадності. Існує думка про те, що ПТС є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію і може розвиватися у кожної людини, тобто травмі надається казуальне значення. В окремих випадках [3] вказується на виникнення психотравмуючого стресу в спортивній діяльності внаслідок фізичної травми, однак не розкриваються можливості і шляхи подолання його негативних наслідків.

Для пояснення особистих механізмів подолання посттравматичного стресу в останній час все частіше використовують поняття «ресурси» як самостійну науково-методичну категорію. Термін «ресурс» відносно людини запозичений з теорії надійності і є основною умовою надійності функціонування будь-якої системи.

Спроби системного підходу до вивчення психофізичних ресурсів суб'єкта спортивної діяльності виражене в ряді досліджень [5]. Важливим є положення про те, що ресурси піддаються оцінці та ними можна керувати [5]. Очевидно, що складовими частинами «психофізичного ресурсу» можуть виступати «когнітивний ресурс», «мотиваційний ресурс», «емоційний ресурс» та деякі

інші види ресурсів, що вказує на комплексність розгляду сукупності психологічних факторів, що визначають успішність суб'єктів спортивної діяльності [2]. У той же час ресурси уявляються як охоплюючі можливості організму, які мають межі розвитку, визначаються індивідуально кожній людині залежно від її знань і умінь, навиків, можливостей. З позиційного ресурсного підходу можна розглядати і посттравматичний синдром, що з'явився в результаті спортивної травми, бачачи в його стані, що виникає в умовах мнимої або реальної втрати частини потенціалу, що забезпечує соматичні або психічні можливості спортсмена.

З пошуком ресурсів пов'язане збереження або підвищення стресостійкості особистості, що допомагають у подоланні негативних стресових ситуацій, під якими розуміються внутрішні та зовнішні змінні, здатні до психологічної стійкості в стресогенних ситуаціях. Окремі категорії ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії та моделі зміни поведінки, що залежать від життєвої позиції, активності особистості, потреб у самореалізації своїх потенціалів і можливостей. Психологічне призначення подолання полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до потреб, що вимагають ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або змішування цих вимог, обмеження цих посттравматичних стресових ситуацій.

Стратегії подолання стресових ситуацій можуть бути використані як у проблемно-орієнтованих, так і в емоційно-орієнтованих стратегіях подолання. Перша стратегія спрямована на актуалізацію, необхідну для вирішення проблемної ситуації, і вимагає від людини, перш за все, необхідних здібностей, професійних умінь і навиків. Друга стратегія може бути спрямована на емоційно-вольову зміну установок у ситуації та регуляції переживання стресової ситуації. Зусилля, що регулює емоційний стан, може мати кілька форм: когнітивне переструктурування (орієнтація на позитивні аспекти), свідоме дистанціювання, розумове використання стресу для мобілізації діяльності та інші стратегії подолання. Різні стратегії поведінки представляють собою спроби подолати вимоги проблем або ситуації. В одному випадку мобілізуються резерви поведінки, орієнтовані на зміну проблеми, що викликає дистрес, в іншому – ресурси для регулювання переживання стресу.

Сучасні дослідження свідчать про те, що ефективні зусилля з подолання ПТС повинні бути конгруентними відносно здібностей людини контролювати ситуацію і тоді проблемно-орієнтовані стратегії подолання будуть більш ефективними, якщо існування потенційно можна взяти під контроль, у той час, як емоційно орієнтований копінг буде більш адаптивним у разі відсутності контролю над ситуацією [1].

Таким чином, принципового значення набувають стратегії та гнучкість при виборі та оптимальному використанні схеми застосування різних засобів, в тому числі й емоційно-вольового контролю, за діями і поведінкою в умовах реабілітаційної діяльності спортсмена, яка може бути використана як своєрідний ресурс для подолання посттравматичного синдрому в психологічного супроводу реабілітації спортсмена для швидкого повернення

його до активної спортивної діяльності. Психофізичний ресурс є одним із провідних факторів подолання посттравматичного синдрому в період відновлення спортсмена після отримання фізичного ушкодження.

Література

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту; пер. з англ. К.: Олімп. л-ра, 2001. 336 с.
2. Гринь О. Р., Зора К. П. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів / Слобожан. наук.-спорт. вісн.: наук. теорет. журн. Х.: ХДАФК, 2009. № 4. С. 155–157.
3. Єфімова О. А. Аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті / Молода спорт. наука України. Львів, 2017. С. 153–154.
4. Спортивні травми. Основні засади профілактики та лікування / За ред. П. А. Ренстрем. К.: Олімп. літ., 2002. 378 с.
5. Тарабріна Н. В., Лазебна Є. О. Синдром посттравматичних стресових порушень: сучасний стан проблеми / Психол. журн., 2019. Т. 13, № 2. С. 14–29.

Бондар Р., магістрант групи 501-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Рибалко Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ХВОРОБАХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Проблема захворювань нервової системи завжди була дуже гострою. Це пов'язано з соціальними умовами суспільного життя, які постійно змінюються, ускладнюються, і висувають підвищені вимоги до адаптації та соціалізації особистості. Останнім часом все більше утверджується реабілітаційний напрям, стрижнем якого є етапне, відновне комплексне лікування захворювань і ушкоджень, зокрема, й нервової системи. Вона поліпшує якість лікування, запобігає можливим ускладненням при захворюваннях і травмах, прискорює відновлення системи і органів, тренує і загартовує організм, повертає працездатність, зменшує ймовірність інвалідизації.

Неврози являють собою захворювання, які виникають внаслідок гострого або тривалого перенапруження нервової системи, перевтоми, порушення режиму праці і відпочинку, перенесених психічних травм та інших захворювань, вони розвиваються частіше під впливом тривалого впливу психогенних факторів, у той час як реактивні психози – у результаті гострої, сильної психічної травми.