

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

універсальними педагогічними. Застосування їх у процесі фізичного виховання відрізняється лише деякими характеристиками змісту та методів застосування.

Практичне виконання спортивних вправ є основним методом, який безпосередньо формує рухові вміння та навички пацієнтів, розвиває фізичну підготовленість шляхом повторення спортивних рухів і використовується в поєднанні зі словесними та наочними методами навчання. Зокрема у практиці фізичного виховання застосовуються такі методи і прийоми вправлення: цілісний метод розучування вправи, вивчення вправи по частинах, метод суворо регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

Отже, ефективно навчання фізичним вправам передбачає використання відповідних методів і прийомів для залучення пацієнтів і створення позитивного навчального середовища. Наочні демонстрації, практичні вправи та інтерактивні групові вправи відповідають різним стилям навчання вправам у процесі фізичної терапії та реабілітації.

Література

1. Методи навчання фізичних вправ (методи використання слова, наочні, практичні методи). StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/9253892/page:4/> (дата звернення: 13.11.2023).

2. Методи та прийом навчання фізичних вправ. StudFiles. URL: <https://studfile.net/preview/5252461/page:22/> (дата звернення: 13.11.2023).

3. Методи та прийом навчання фізичних вправ. Studwood. URL: https://studwood.net/2445426/pedagogika/metodi_priyom_navchannya_fizichnih_vprav (дата звернення: 13.11.2023).

4. М.Я. Ярошик. методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Рухові дії як предмет навчання. Електронний репозит: Home. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5032/1/Лек>.

Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Психологічна підготовка є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який впливає на виховання особистості спортсмена. Адже досягнення високих та стабільних спортивних успіхів неможливе без цілеспрямованості, впевненості та рішучості у своїх діях та команді в цілому, сильної волі, витримки та дисципліни.

Здатність повністю слідувати загальним інтересам, віддавати усі сили командній боротьбі – закон ігрової діяльності та поведінки кожного спортсмені. Досконала психологічна підготовка, віра у власні сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому рівні, допомагає легше справлятися з

різними труднощами як у тренувальному процесі, так і на майданчику, сприяє підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні інтенсивних та великих навантажень.[1]

Психологічна підготовка – важливий компонент усього тренувального процесу кожного спортсмена незалежно від віку та статі, який спрямовано на формування властивостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях.

Метою психологічної підготовки є адаптація до змагальної ситуації загалом, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань.

Завданням психологічної підготовки є формування наполегливості, впевненості в своїх силах, завзятості, дисциплінованості, працелюбності, здібності до максимального вияву своїх можливостей, сміливості, рішучості, волі до перемоги, спортивної врівноваженості.

Ігрові види спорту висувають великі вимоги до психічних якостей спортсмена. При рівній техніко-тактичній майстерності перемогу отримує команда, гравці якої проявляють більшу жагу та волю до перемоги.

Ігрові види спорту є командними, й успішність дій досягається колективними зусиллями всіх членів команди. Завдання та дії кожного спортсмена відповідають специфічним функціям визначеного амплуа, але підпорядковані загальним завданням колективу. Такі поняття, як взаємозв'язок, взаємодія, взаєморозуміння, взаємострахування не тільки визначають рівень зіграності окремих гравців та команди в цілому, а й характеризують моральні якості спортсменів: взаємодопомогу, товариську підтримку, відчуття колективізму [2].

Для підтримування психологічної атмосфери спортивної команди, покращення рівня психологічної підготовки спортсменів необхідно використовувати наступні психолого-педагогічні заходи:

- бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсменів;
- метод дії – непряме навіювання;
- навчання аутогенному тренуванню та ідеомоторному налаштуванню;
- навіюваний відпочинок – спортсмену навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям тепла в м'язах;
- ритуали передзмагальної поведінки – індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганням. Виконання цього ритуалу є заспокійливим чинником.

У період підготовки до змагань спортсмен повинен навчитися (під безпосереднім впливом тренера) керувати прийомами аутогенного тренування та ідеомоторного налаштування. Застосування ідеомоторної підготовки дозволяє розвивати здібність чітко уявляти окремі елементи техніки та тактичних дій у ігровому виді спорту (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол та інші), тонко аналізувати виникаючі при цьому м'язорухові, зорові та інші відчуття, сприяння, уявлення, увагу та швидкість реакції [2].

Під час ідеомоторного тренування спортсмен безліч разів уявляє ідеальний вид правильних рухів, вільних від технічних недоліків та помилок, повторює всі необхідні дії. Такі повтори залишають слідові зміни в психіці, дозволяють йому краще запам'ятати технічні елементи, тактичні дії та краще повторити їх в реальних умовах.

Короткостроковий відпочинок в стані аутогенного розслаблення призводить до швидкого відновлення сил і знижує розвиток стомлення при значних фізичних навантаженнях. В тих випадках, коли ідеомоторне налаштування використовується на фоні аутогенного розслаблення, його діяльність особливо посилюється.

Аутогенний та ідеомоторний метод при правильній організації в кожному виді спорту може істотно підвищити «м'язову витривалість», спортивну працездатність та сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями [3].

Психологічна підготовка складається із загальнопсихологічної підготовки (цілий рік), психологічної підготовки до змагань та управління нервово-психічним відновленням спортсменів.

Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій та психомоторних якостей.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів:

- загальна, яка проводиться протягом усього року;
- спеціальна – до виступу у конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формуються високий рівень мотивації змагання, змагальні риси характеру, емоційна передзмагальна та змагальна стійкість, здібність до самоконтролю та саморегуляції в умовах змагань.

Мета підготовки до конкретних змагань – становлення спеціальної (передзмагальної) психічної бойової готовності спортсмена до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, прагненням до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю доволіно управляти діями, емоціями та поведінкою, умінням негайно та ефективно виконувати під час виступу дії та рухи, необхідні для перемоги.

У процесі управління нервово-психічним відновленням спортсмена знімається нервово-психічне напруження, відновлюється психічна працездатність після тренувань, навантажень змагань, розвивається здатність до самостійного відновлення [3].

Нервово-психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних дій, відпочинку, перемикання на інші види діяльності та інших засобів. З цією метою також використовуються: раціональне поєднання засобів ЗФП в режимі дня, засоби культурного відпочинку та розваги, система аутогенних дій.

Засоби та методи психолого-педагогічного впливу повинні включатися у навчально-тренувальний процес на всіх етапах і періодах цілорічної підготовки.

На заняттях навчальних груп акцент робиться на розвитку: спортивного інтелекту; здібності до саморегуляції; на формуванні вольових рис характеру; розвитку оперативного мислення та пам'яті; спеціалізованого сприйняття, на створенні загальної психічної підготовленості до змагань.

Література

1. Войнов В. М., Спортивні ігри: навч.-метод. посіб. / Войнов В. М., Федотов О. Є., Головатий В. М., Зганяйко Г. В. Черкаси. 2008. 86 с.

2. Михалев В. И. Аналіз факторів, які обмежують працездатність спортсменів / В. И. Михалев, Ю. В. Корякина // XIV науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. – Київ : НУФВСУ, 2010. – С. 88.

3. Оніщук Л. М., Особливості вивчення та формування позитивного психологічного клімату спортивної команди / Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти / Вісник Луганського НУ імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки, 2022 С. 155-167.

Пилипенко В.О., студентка спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Траверсе Г.М., д.мед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ 2 ТИПУ

Епідемія цукрового діабету вже стала серйозною глобальною загрозою для здоров'я. За останні роки кількість людей із цукровим діабетом у всьому світі збільшилася в чотири рази, і на даний момент цукровий діабет вважається дев'ятою причиною смерті в світі [1]. В Україні показник смертності від захворювань, пов'язаних із високим рівнем цукру в крові, за останні 10 років зріс в 2,5 рази, і в 2021 році це становило вже 58 тисяч випадків. За даними Діабетичного атласу-2021, наразі в країні проживає 2,3 млн діабетиків [2].

Однією з основних причин зростаючої епідемії цукрового діабету 2-го типу є малорухомий спосіб життя, що призводить до розвитку ожиріння на тлі високоенергетичної дієти порівняно із фактичною потребою в енергії. Проте, на даний момент ЦД2 – це не тільки «квиток в один кінець». Пацієнт має повне право знати, що ЦД2 може бути не лише «повільно прогресуючим», але ще й «швидко регресуючим» захворюванням.

Метою роботи було узагальнити дані літератури щодо впливу фізичної активності на зниження ризику виникнення цукрового діабету 2 типу.

Усе більша кількість дослідників останнім часом вказують на те, що регулярна фізична активність значно знижує ризик розвитку діабету 2 типу. Дані