

**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**  
**Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка**  
**Херсонський державний університет**  
**ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**  
**Akaki Tsereteli State University (Georgia)**  
**Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)**  
**Vilnius University (Lithuania)**



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

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

*20 листопада 2024 року*

**Полтава**

**2024**

плавній адаптації до високих фізичних навантажень і досягненню вищих спортивно-технічних результатів [3]. Це відбувається на тлі позитивних кореляцій між параметрами різних функціональних систем, що свідчить про гармонійний розвиток організму.

Висновки. Отже, результати цього дослідження демонструють важливість врахування співвідношення гормональної та імунної систем у процесі спортивної підготовки спортсменок. Зміни кількості лейкоцитів внаслідок фізичних навантажень дозволяють оцінити рівень тренуваності та адаптації. Це важливо для зміни тренувального навантаження. Тому оптимізація тренувальних програм з урахуванням цих аспектів дозволить підвищити адаптаційні можливості спортсменок, зберегти їхнє здоров'я та підвищити спортивні результати.

### *Література*

1. Шахліна Л. Сучасний погляд на проблему синдрому «тріада жінки-спортсменки». Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2021. № 1. С. 3–13. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2021.1.3-13> (дата звернення: 12.11.2024).
2. Драчук С., Богуславська В., Швець О. СКЛАДОВІ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПАУЕРЛІФТИНГУ. Physical culture sports and health of the nation. 2023. № 15(34). С. 190–197. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-190-197](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-190-197) (дата звернення: 12.11.2024).
3. Горошко В. І., Гордієнко О. В. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ТА ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation). 2023. № 16. С. 104–111. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.13> (дата звернення: 12.11.2024).

Носова А.Д., студентка  
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»  
Давиденко С.В., к.мед.н., доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ: ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ НА ПРОЦЕС ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ПАЦІЄНТІВ**

Психологічна реабілітація – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій,

якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальної адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті.

Психологічний стан пацієнта безпосередньо впливає на хід лікування та відновлення. Наукові дослідження вказують, що мотивація, емоційний настрій та психологічний комфорт пацієнта можуть значно прискорити процес одужання.

Мотивація і позитивне мислення: пацієнти, які мають високу мотивацію та оптимістичне ставлення до лікування, зазвичай одужують швидше. Позитивне мислення дозволяє мобілізувати внутрішні ресурси організму для боротьби з хворобою чи травмою (Левіт, 2002).

Тривога і депресія: високий рівень тривожності або депресії може значно сповільнити процес одужання. Пацієнти, які переживають психологічний дискомфорт, часто мають погіршене самопочуття, що негативно впливає на фізичний стан (Бенашвілі, Власенко, 2019).

Сприйняття болю: психологічний стрес може посилювати сприйняття болю, що, в свою чергу, знижує ефективність лікування і ускладнює процес реабілітації (Гудвін, 2014).

Для покращення психологічного стану пацієнтів, важливо застосовувати різноманітні психологічні стратегії, що допомагають знижувати рівень стресу та тривожності.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): КПТ є одним з найефективніших методів для зниження рівня тривоги, депресії та допомоги в адаптації до нових умов життя (Деєва, 2010). Цей метод дозволяє пацієнтам змінити негативні патерни мислення, формуючи більш конструктивне ставлення до процесу відновлення.

Групова терапія та підтримка: психологічна підтримка через групову терапію дозволяє пацієнтам відчути себе частиною колективу, де кожен отримує підтримку від інших, хто переживає подібні труднощі. Це допомагає зменшити відчуття ізоляції та підвищити ефективність лікування (Левіт, 2002).

Релаксаційні техніки та медитація: застосування релаксаційних технік і медитації сприяє зниженню рівня стресу, зменшує тривогу, полегшує біль та покращує загальний психологічний стан пацієнта (Прохорова, 2015).

Психотерапія: індивідуальні та групові сесії для зниження тривоги і депресії. Дослідження Smith & Jones (2018) демонструє, що психотерапія суттєво покращує емоційний стан пацієнтів, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх фізичне відновлення.

Інтеграція фахівців: включення психологів у реабілітаційні команди забезпечує комплексний підхід до підтримки пацієнтів. Дослідження Kleinstäuber, M., et al. (2021) доводить, що мультидисциплінарний підхід значно підвищує якість реабілітаційних програм.

Психологічні аспекти реабілітації мають критичне значення для процесу відновлення. Негативний психологічний стан може значно ускладнити фізичне відновлення, тому важливо активно використовувати психологічні стратегії, такі

як когнітивно-поведінкова терапія, групова підтримка та релаксаційні методи. Індивідуальний підхід до кожного пацієнта та застосування адаптованих психологічних методів є важливими чинниками для досягнення максимальних результатів у реабілітації.

### *Література*

1. Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. (2018) Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ
2. Левіт, А. Я. (2002). Психологія реабілітації. Київ: Вища школа
3. Бенашвілі, Н. Б., Власенко, І. Ю. (2019). «Взаємодія психологічних і фізичних аспектів у реабілітації пацієнтів з хронічними захворюваннями». Реабілітація та фізична терапія, 8(1), 15-21.
4. Гудвін, М. (2014). Когнітивно-поведінкова терапія в медичній практиці. Київ: Ліра.
5. Деєва, І. А. (2010). Когнітивно-поведінкова терапія та її застосування в реабілітації пацієнтів. Дніпро: Дніпропетровський університет.
6. Прохорова, М. М. (2015). Психологія та психотерапія в реабілітації. Київ: Наукова думка.
7. Smith, R. A., & Jones, L. M. (2018). The effectiveness of psychotherapy in rehabilitative care: A systematic review. *Clinical Psychology Review*.
8. Kleinstäuber, M., et al. (2021). The role of psychologists in interdisciplinary rehabilitation: A systematic review. *Journal of Interprofessional Care*.

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

## **ОСНОВНІ ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СПОРТСМЕНІВ У ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Психологічна підготовка спортсменів є важливим компонентом у досягненні високих спортивних результатів. Її мета — створення та підтримка оптимального психологічного стану, який сприяє реалізації фізичних і технічних можливостей у змаганнях. Така підготовка охоплює кілька ключових аспектів.

*Ключові компоненти психологічної підготовки.*

- Загальна психологічна підготовка: формування стресостійкості та витримки; розвиток упевненості у своїх силах; виховання морально-вольових якостей, таких як цілеспрямованість, рішучість і дисципліна.