

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

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

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

23 листопада 2021 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:
REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

Воронецький В. Б. к. фіз. вих.,
*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*
Гордієнко О. В., заступник декана факультету
фізичної культури та спорту
*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВДАЛОГО ВИСТУПУ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

З появою спортивно-орієнтованого фізичного виховання зростає кількість студенток, що вибирають заняття певним видом спорту під час занять з «Фізичного виховання», відвідують спортивні секції і беруть участь в змаганнях різного рівня. Спортивна орієнтація навчального процесу та залучення студенток до змагальної діяльності – одне з актуальних питань сучасної вищої школи, в рішенні цього питання потрібно спиратися на спортивну психологію.

Фахівці звертають увагу на те, що під час змагань можуть змінюватися як фізичні чинники, так і психічні. З цього виходить, чим більше умови тренування наближене до змагальних умов, тим більш воно ефективне. На майстерність студенток-спортсменок роблять вплив неправильні дії, які заважають успішному виступу. До таких дій можна віднести неадекватний рівень збудження, неадекватні рухові дії, обумовлені зовнішніми причинами, емоційні реакції або різного роду уявні процеси.

Неадекватний рівень збудження може мати будь-яке значення, що відхиляється від оптимального. Так дуже низький рівень збудження дівчини приводить до «млявого» виступу, низької мотивації, неповного використання потенційних можливостей. Тоді як дуже високий – до перенапруження, яке порушує координацію, викликає швидке стомлення і виснаження енергетичних ресурсів.

Неадекватні рухові дії, зазвичай, є основним недоліком і наслідком недостатньої технічної підготовки студентки-спортсменки. Слабкий виступ в змаганнях часто пояснюється поверненням до неправильних дій під час навчального та навчально-тренувального процесу. В результаті недостатньої роботи викладача на ранніх стадіях навчання дівчина може придбати «погані звички» в вигляді технічних помилок, які укорінятимуться і сприйматимуться їм як правильні дії. Іноді це сприйняття настільки сильно, що спортсменка навіть не підозрює, що здійснює помилку.

Треба зазначити, що когнітивні, або уявні, процеси роблять істотний вплив на виступ спортсменки. Вони включають стратегічні плани та сфокусовані на концентрацію уваги. До когнітивних чинників відносяться використання визначеного слова тренера, що включає бажану реакцію. Деякі з них можуть

підвищити або допомогти зберегти рівень спортивного виступу. Так словесні формули типу «заспокоїтися» асоціюються із зниженням стресу змагання. Сигнальні фрази такого роду можуть провокувати не тільки окремі дії, але і певну поведінку студентки під час змагань.

Наукові дані свідчать про те, що успішний виступ на змаганнях пов'язаний з умінням концентруватися цілком і повністю на найбільш важливих аспектах. Глядачі, умови проведення змагань, устаткування, судді, внутрішні сумніви, допущені раніше помилки – все це повинно бути за межами уваги. Щоб зосередитися, дівчині важливо зберігати свідомість в активному стані, не перериваючи виконання необхідних рухів. Та, як вважають фахівці, зосереджена увага – це більшою мірою результат досвіду, а не технічних деталей.

Уявні (інтелектуальні) чинники можуть грати як позитивну, так і негативну роль у виступі дівчини. Негативні думки, низька самооцінка, сумніви можуть викликати дії, неадекватні правильним навикам і можуть стати на засаді вдалого виступу.

Існує реальна відмінність між об'єктивними позитивними думками і негативно забарвленою оцінкою. Спортсменка може оцінити свої шанси на успіх і потім, виступивши, показати свій кращий результат. Це не більше ніж певний тип уявного тренування з певною часткою ймовірності позитивного ефекту. Негативно ж забарвлені думки включають негативні емоції і дії, що не дозволяють дівчині виконати правильно завчені рухи. На деяких спортсменок негативну дію можуть надавати ключові інструкції. Замість того щоб сприяти виникненню потрібної реакції, вони можуть стимулювати небажані дії. Наприклад, спортсменка, який весь час повторює фразу: «Пам'ятай про те, щоб не зробити помилку!» – може цим самим викликати погіршення м'язової координації і зробити помилку.

Самоактуалізація в спортивній діяльності – явище унікальне, коли особа спортсменки є самодостатньою і самостійною, вона керується, перш за все, внутрішніми причинами, а зовнішніми діями: законами власної внутрішньої природи; можливостями і здібностями; творчими імпульсами. Самоактуалізація особи студентки під час змагань приводить до адаптації процесу переходу в професійний спорт.

Завдання викладача полягає у формуванні мотивації дівчини до самореалізації в спорті. Необхідно підкреслити, що поетапне підключення мотивів і становлення студентки до спортивної кар'єри дає можливість повною мірою, розвиватися в спорті. Тоді, дівчина буде бачити в даному виді людської діяльності сферу для реалізації власних можливостей, при цьому насолоджуються самим процесом спортивного життя, всіма позитивними її сторонами.

Ми можемо зробити висновок, що психологічна підготовка студенток займає одне з ведучих місць в тренувальному процесі. Від рівня психологічної підготовки залежить їхнє уміння повною мірою реалізовувати свої здібності під

час змагань, тактика поведінки, спілкування і можливості адаптуватися до психологічних і фізичних навантажень.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2018. – Т.1. – С. 27-46.
2. Чаплінський Р.Б. Фізична активність і серцево-судинна система / Р.Б. Чаплінський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”. – 2014. – Т. 2. – С. 383.

Гета А. В., к.фіз.вих, доцент
кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Гуманізація і демократизація нашого суспільства висувають гостру потребу у досягненні високого рівня здоров'я, що забезпечуватиме високу якість життя, психологічне задоволення, соціальний баланс людини. Сьогодні перед людиною постає необхідність у збереженні себе як індивіда, пристосованого до мінливих соціально-економічних і природних умов середовища, особливо це актуально для майбутнього покоління, що має вади психофізичного розвитку. Отже, актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління з вадами у стані здоров'я є беззаперечною [1].

Ставлення до молодих людей з різними нозологіями, як до найвищої цінності, змушує приділяти пильну увагу проблемі збереження і зміцнення їхнього здоров'я, формуванню культури здоров'я, створенню здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі вищої освіти. Відповідно, постає потреба у модернізації існуючої системи фізичної культури студентської молоді з вадами у стані здоров'я на організаційному і дидактичному рівнях, впровадженні комплексів заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти [2].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, які мають вади здоров'я, упровадження якої надасть можливість сформувати у них знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до професійної діяльності [3].

Бріжата І.А., Шевець В.П. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	94
Воронецький В. Б., Гордієнко О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВДАЛОГО ВИСТУПУ СТУДЕНТОК- СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	96
Гета А.В. НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	98
Горбач Д.А., Т.В. Сахно КРЕАТИН У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ.....	100
Горошко В.В. FEATURES OF THE USE OF ADAPTIVE PHYSICAL RECREATION FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENTS.....	102
Жамардій В.О. МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	104
Коллегаєв М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ТИПОЛОГІЇ СПОРТИВНОГО ТА РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОХІДНОГО ТУРИЗМУ.....	106
Маджаров А.П., Бондаренко К.К. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОК.....	108
Оніщук Л.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	110
Рибалко Л.М. ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР....	113
Селиверстова Н. В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	115