

**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

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.

- Специфічна підготовка до змагань: адаптація до умов змагань (час, місце, кліматичні умови, шум тощо); аналіз і врахування особливостей суперника; побудова тактичного мислення, планування дій.

- Робота з емоційним станом: управління стресом і подолання страху невдачі; зниження рівня тривожності; збереження концентрації в напружених ситуаціях.

- Розвиток психофізіологічної стійкості: оптимізація взаємодії між психічними та фізіологічними процесами (наприклад, контроль дихання, частоти серцебиття під час напруги); забезпечення швидкого відновлення після емоційних і фізичних навантажень.

Методи психологічної підготовки.

Психологічні тренування: візуалізація успішного виконання технічних і тактичних елементів; релаксаційні вправи для зняття напруги; розвиток технік саморегуляції, таких як медитація чи автотренінг.

Практичні вправи: моделювання ігрових ситуацій на тренуваннях; проведення контрольних ігор для набуття досвіду роботи під тиском.

Психологічна підтримка: консультації зі спортивними психологами; створення позитивного емоційного клімату у команді.

Психологічна підготовка в командних і індивідуальних видах спорту має свої особливості. У командних видах спорту психологічна підготовка акцентується на згуртованості команди, ефективній комунікації, розвитку колективної відповідальності та взаєморозуміння. В індивідуальних видах спорту основна увага приділяється роботі з особистими страхами, мотивацією, концентрацією та управлінням стресом.

Ігрові види спорту — це різноманітні фізичні активності, у яких головним є змагальний процес між командами або окремими учасниками. Вони вимагають високого рівня фізичної підготовки, тактичного мислення, командної взаємодії та психологічної стійкості. Головною рисою ігрових видів спорту є використання м'яча або іншого спеціального інвентарю в динамічних ігрових умовах.

Основні характеристики ігрових видів спорту.

1. Командна взаємодія: більшість ігрових видів спорту є командними, що вимагає злагодженості дій, взаємодопомоги та розуміння ролей кожного гравця.

2. Тактичне мислення: ігровий процес передбачає швидку оцінку ситуації, планування наступних дій та адаптацію до дій суперника.

3. Фізична активність: усі ігрові види спорту потребують витривалості, швидкості, координації, спритності та сили.

4. Емоційна складова: гравці часто знаходяться в умовах стресу через швидкість і напруженість гри, що вимагає психологічної підготовки.

Ігрові види спорту забезпечують фізичний розвиток (покращують координацію рухів, витривалість і загальну фізичну форму); соціалізацію (формують навички роботи в команді, взаєморозуміння та спільної відповідальності); психологічний розвиток (допомагають розвинути стійкість до стресу, самоконтроль та впевненість у собі); розвага та популяризація активного

способу життя (багато ігрових видів спорту є масовими і привабливими для глядачів, сприяючи популяризації спорту).

Ігрові види спорту поєднують фізичну активність, інтелектуальну складову та соціальну взаємодію. Вони сприяють гармонійному розвитку особистості, підтримують здоров'я та формують навички командної роботи. Завдяки різноманітності ігрові види спорту підходять для різних вікових і фізичних категорій, залишаючись популярними у всьому світі.

Психологічна підготовка та тактичне мислення в ігрових видах спорту мають низку специфічних особливостей. Під час гри гравці змушені швидко оцінювати ситуацію, планувати дії, приймати оптимальні рішення та реалізовувати їх. Це свідчить про активний, динамічний характер мислення, що у командних взаємодіях здебільшого проявляється у наочно-образній формі. Для цього необхідний розвиток просторових і часових уявлень, оперативність мислення і швидкість прийняття рішень.

Аналіз ігрових умов і навантажень показує, що інтенсивні фізичні вправи впливають на психологічну стійкість спортсменів, а також на їхні психічні процеси — увагу, сприйняття, уяву, мислення та емоції. Характер рухової активності у грі є динамічним: активні фази м'язового навантаження змінюються періодами відносного відпочинку. Таким чином, тренувальний процес має враховувати ці фізіологічні та психологічні особливості [2].

Для підвищення психологічної стійкості використовуються спеціальні принципи психологічної підготовки, які формують систему з внутрішніми та зовнішніми зв'язками. Вона охоплює як загальну психологічну підготовку, так і вирішення конкретних завдань перед змаганнями, зокрема:

- адаптацію до умов змагань (час, місце, температура тощо);
- аналіз сильних і слабких сторін суперника;
- оцінку власної готовності;
- подолання страху і негативних емоцій;
- формування впевненості у своїх силах.

Перед матчем та під час гри спортсмен стикається з емоційно-вольовими станами, які можуть як сприяти, так і перешкоджати виконанню завдань. Позитивні емоції підвищують готовність, натомість надмірне хвилювання, страх чи апатія знижують результативність. Часто спортсмени, які демонструють високу майстерність на тренуваннях, через психологічний тиск можуть грати гірше у відповідальних моментах [1].

Таким чином, психологічна підготовка є системним процесом, який впливає на всі аспекти діяльності спортсмена. Вона допомагає адаптуватися до стресу, мобілізувати внутрішні ресурси та забезпечити стабільність результатів у змаганнях. Успішна підготовка включає як загальні техніки саморегуляції, так і індивідуально розроблені методики, орієнтовані на конкретні потреби спортсмена або команди.

Література

1. Оніщук Л. М., Воробйов О. В. Основи психологічної взаємодії членів футбольного колективу / Прояви резиліентності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів I Міжнар. наук.-практ. конф., 23 листопада 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 182 с. С. 141–144.

2. Оніщук Л. М. Психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту / Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи: збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 15 листопада 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 132–135.

Росенко Д.О., аспірант
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення, дошкільна освіта має забезпечувати всебічний розвиток дитини, основою якого є турбота про її здоров'я. Здорові діти легше оволодівають необхідними навичками, краще адаптуються до навколишніх змін та швидше засвоюють новий досвід. Одним із ключових пріоритетів дошкільної освіти є «зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я» [1]. Організація рухової активності у ранньому віці формує основи для подальшого гармонійного розвитку особистості дитини в різних напрямках.

Поняття «рухова активність» характеризується руховими діями, що здійснюються за рахунок енергетичних ресурсів. Під час такої активності в дитячому організмі активізуються певні механізми, які стимулюють не лише роботу м'язів, але й покращують функціонування дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

Система фізичного виховання базується на принципі всебічного розвитку дитини, який передбачає гармонійний розвиток усіх рухових якостей. Оптимальний рівень рухової активності виступає своєрідним регулятором росту та розвитку організму дитини. Завдяки належній руховій діяльності дошкільнята мають міцне здоров'я, добре розвиваються фізично, набагато швидше опановують фізичні вправи [2].

Регулярне виконання фізичних вправ робить дітей більш енергійними, оптимістичними та витривалими до фізичних і розумових навантажень. Крім того, високий рівень фізичної підготовки підвищує стійкість дитячого імунітету