

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**76-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**14 травня – 23 травня 2024 р.**

інформацією, розумінню рекомендацій та покращенню співпраці у процесі лікування [3].

Дослідження в області психологічної підтримки пацієнтів з діабетом має велике значення як для наукової спільноти, так і для клінічної практики, і може сприяти покращенню якості життя та ефективності лікування цієї хронічної захворюваності. Нами було проаналізовано важливість психологічної підтримки у реабілітації пацієнтів з діабетом. Виявлено, що психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного дотримання лікування, покращенні якості життя та загального благополуччя пацієнтів. Вона допомагає знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та зберегти мотивацію до самоменеджменту хвороби [1, 3, 4]. Додаткові дослідження можуть допомогти визначити оптимальні стратегії психологічної підтримки, встановити їхню ефективність та розробити індивідуалізовані підходи до кожного пацієнта. Крім того, практичні застосування результатів досліджень можуть включати розробку програм психологічної підтримки для пацієнтів з діабетом та їх інтеграцію у клінічну практику з метою покращення результатів лікування та реабілітації.

#### *Література*

1. Бочарова І.М., Ляшенко А.О., Стрільчук О.А. *Психологічний супровід хворих на цукровий діабет: методичні рекомендації для практичних лікарів.* – Київ: Авіцена, 2018. – 176 с.
2. Горбач Т. В. *Психологічна підтримка дітей з хронічними захворюваннями.* – Київ: Видавництво Університету «Україна», 2019. – 248 с.
3. Колосова І.І., Петренко О.Г., Чередниченко Л.В. та ін. *Діабетична невропатія: патогенез, діагностика, лікування: науково-практичний посібник.* – Київ: Видавництво «Моріон», 2017. – 312 с.
4. Петренко О.М., Сінькевич С.В., Халімон І.В. *Психосоціальна підтримка пацієнтів з діабетом: методичні рекомендації.* – Київ: Видавничий дім «Професіонал», 2020. – 184 с.

*В.А. Конюхова, студентка групи 201ФР,  
О.В. Гордієнко, заступник декана  
факультету фізичної культури та спорту  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

У вітчизняній і зарубіжній літературі досить широко висвітлено проблеми боротьби з різними видами травматизму та зовсім недостатньо – питання організації й профілактики травматизму в спорті. Людина, котра

професійно займається спортом, викладається для досягнення кращого результату. Природно, що при максимальних фізичних навантаженнях може виникнути травмувальний фактор.

Під час навчальних та тренувальних занять з пауерліфтингу спортсмени мають справу з великими і навіть позамежними вагами, які при недотриманні певних принципів можуть нанести непоправної шкоди організму. Запобігти тяжких наслідків можна якщо дотримуватися всіх правил безпеки та виконувати вправи з правильною технікою і дозуванням.

Основними вправами в силовому триборстві (пауерліфтингу) є: станова тяга, жим лежачи та присідання зі штангою. Звідси виходить, що під фактор ризику потрапляють колінні та плечові суглоби, поперек і ліктьові суглоби. Треба зазначити, що перше місце в цьому списку займає плечовий суглоб. Також до основних видів травм відноситься різні розтягування м'язів та зв'язок.

Науковці та спортивні фахівці, що займалися даною проблемою виокремили основні причини виникнення травм в пауерліфтингу. До яких віднесли:

1. Неправильна техніка виконання вправ – на думку фахівців саме це і є основною причиною травм у більшості випадків.

Для запобігання травмування автори рекомендують перш ніж приступати до виконання вправи слід добре закріпити всі технічні моменти, попрацювавши з більш легкою вагою для повної концентрації на русі. І тільки коли всі рухи доведені до автоматизму можна приступати до нарощування ваги на штанзі.

2. Неправильна методика тренувань. До цього типу причин можна віднести нехтування розминкою. Розминка повинна бути обов'язково включена в будь-яку програму тренувань. В розминку повинні бути включені вправи на розтягування м'язів, як відомо недостатня гнучкість може також привести до травм.

Під час занять пауерліфтингом повинен дотримуватися принцип від простого до складного. Як вважають науковці насамперед проблеми виникають у спортсменів які не пройшовши базової підготовки розпочинають роботу з максимальною вагою. Результатом невірно розрахованих власних силових можливостей є отримання травми. Також слід враховувати, що м'язи набагато швидше адаптуються до нових навантажень, ніж зв'язки і сухожилля. Сухожиллям для адаптації до нових навантажень їм потрібно більше часу і це слід враховувати.

Програма тренувань повинна бути побудована так, щоб враховувати індивідуальні особливості спортсмена, значення має абсолютно все: режим харчування, відпочинок, число повторів і підходів, час відпочинку між ними. Грамотно підібрана програма зможе уберегти вас від ще однієї причини травм – перетренування.

3. **Порушення техніки безпеки.** За підрахунками фахівців на дану причину припадає близько 20 % травм. Перш ніж приступати до тренування та виконання окремої вправи слід перевірити всі кріплення, троси, стопори та інше обладнання. Спортсмен повинен тримати в порядку свій спортивний інвентар та екіпірування, використовувати його тільки за призначенням. Треба брати до уваги, що постійне використання спеціального обладнання погіршують кровопостачання органів і м'язів, що негативно позначиться під час відновлення.

4. **Порушення правил поведінки під час тренування.** Не слід постійно відволікатися на розмови та інші відволікаючі фактори, під час тренування спортсмен повинен бути максимально зосередженим на виконанні вправи. Не варто розпочинати заняття при поганому почутті та тренуватися під час хвороби. Порушення режиму, такі як вживання спиртних напоїв, в день тренувань або ж напередодні не тільки знижують ефективність всього тренування, але і можуть привести до різноманітних травм.

5. **Зайва самовпевненість.** Фахівці в своїх роботах звертають увагу на те, що більшість спортсменів отримують травми в стані «найкращої спортивної форми». Автори вважають головною причиною те, що досягаючи певних успіхів спортсмену властиво розслаблятися, звідси власне впливають різні порушення

Враховуючи вище сказане ми можемо зробити висновок, що спортсмени які займаються пауерліфтингом можуть за певних обставин запобігти виникненню травм. Фахівці в своїх роботах доводять, що при дотриманні певних правил тренери і спортсмени можуть зберегти надовго своє здоров'я. Адже будь-які травми краще попереджати, ніж їх потім лікувати. Виконання елементарних правил безпеки і тренування під наглядом фахівця приносить користь, позитивні емоції та покращує спортивний результат.

#### *Література*

1. *Іваненко П. Застосування засобів відновлення при травмах і захворюваннях у спортсменів / П. Іваненко, Р. Шологон // Молода спортивна наука України : зб. наук, ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 4. – Львів : ЛДІФК, 2000. – С. 203–204.*

2. *Закіров І. С. Методичні вказівки «Теоретичні аспекти силового тренування і методика підготовки студентів – спортсменів до змагань з пауерліфтингу» (для тренерів, викладачів, спортсменів, аспірантів) / укл. І. С. Закіров, В. А. Плужнік : ДонНТУ, 2013. – 45 с.*

3. *Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 459 с.*