СЕРІЯ «Медицина»

УДК 378:615.825

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-1012-1024](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-1012-1024)

Вишар Євгенія Василівна кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти, Полтавський інститут економіки і права, вул. Комарницького, 10, кв.119, м. Полтава, 36000, тел.: (099) 470-10-89, <https://orcid.org/0000-0003-0937-7042>

Клеценко Людмила Василівна кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», пров. 2 театральний, 6, м. Полтава, 36000, тел.: (050) 021-28-90, <https://orcid.org/0000-0003-0092-381X>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФАХІВЦЯМИ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Проаналізовано базисні здоров'язбережувальні технології професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації. Конкретизовано основну термінологію дослідження, зокрема, фізичну реабілітацію потрактовано як комплекс фізичних вправ, психологічних і педагогічних технологій, спрямованих на відновлення, оздоровлення та профілактику відхилень у здоров'ї різними засобами, відповідними природі людини; встановлено, що фахівець із фізичної реабілітації – це особа, яка на професійному рівні застосовує методи фізичної реабілітації для відновлення функцій організму, досягнення нормального рівня здоров'я, фізичної самостійності й активності, оптимального фізичного стану психологічного і фізичного самопочуття клієнта. Розкрито трансформації спеціальності «Фізична реабілітація», проаналізовані здоров'язбережувальні технології у підготовці фахівців з фізичної реабілітації, з'ясовано специфіку професійної діяльності зазначених фахівців. Описані основні посадові функції фахівців з фізичної реабілітації. Проведений теоретико-практичний аналіз наукових поглядів на сутність поняття «фізична реабілітація, як вид реабілітації» та «здоров'язбережувальні технології» для з'ясування змісту професійної діяльності фахівців фізичної реабілітації та місця здоров'язбережувальних технологій в ній. Обґрунтовано, що фахівець з фізичної реабілітації має володіти здоров'язбережувальними технологіями, які можна розподілити на такі групи: медичні, психологічні, педагогічні, соціально-педагогічні та технології

фізичної культури і спорту. Виокремлено основні складові здоров'язбережувальних технологій: медико-гігієнічні (дотримання режиму дня, режимів рухової активності, харчування і сну;), фізкультурно-оздоровчі (розвиток фізичних якостей, загартування) та лікувально-оздоровчі (забезпечення відновлення фізичного здоров'я).

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фахівці з фізичної реабілітації, професійна діяльність, фізична реабілітація, фізичний терапевт.

Vyshar Yevheniya Vasylivna Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Social Work and Special Education of the Poltava Institute of Economics and Law, 36000, Poltava, Komarnytskoho St., 10, apt. 119, tel.: (099) 470-10-89, <https://orcid.org/0000-0003-0937-7042>

Kletsenko Lyudmyla Vasylivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Therapy of Occupational Therapy, National University "Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk", lane 2 theatrical, 6, Poltava, 36000, tel.: (050) 021-28-90, <https://orcid.org/0000-0003-0092-381X>

FEATURES OF USE HEALTH CARE TECHNOLOGIES BY PROFESSIONALS IN PROFESSIONAL ACTIVITIES

Abstract. The basic health-preserving technologies of professional activity of future specialists in physical rehabilitation are analyzed. The main terminology of the research is specified, in particular, physical rehabilitation as a set of physical exercises, psychological and pedagogical technologies aimed at recovery, rehabilitation and prevention of health disorders through the use of appropriate natural people; A physical rehabilitation specialist is a person who professionally uses physical rehabilitation methods to restore the body, achieve normal health, physical independence and activity, optimal physical condition of psychological and physical well-being of the client. The transformations of the specialty "Physical Rehabilitation" are revealed, the health-preserving technologies in the training of specialists in physical rehabilitation are analyzed, the specifics of the professional activity of these specialists are clarified. The main job functions of physical rehabilitation specialists are described. Theoretical and practical analysis of scientific views on the essence of the concept of "physical rehabilitation as a type of rehabilitation" and "health technologies" to clarify the content of professional activities of physical rehabilitation specialists and the place of health technologies in it. It is justified that a specialist in physical rehabilitation should have health-preserving technologies, which can be divided into the following groups: medical, psychological, pedagogical, socio-pedagogical and technologies of physical culture and sports. The main components of health technologies are singled out: medical and hygienic (observance of the daily routine, physical activity, nutrition and sleep;), physical culture and health

(development of physical qualities, tempering) and medical and health (ensuring the restoration of physical health).

Keywords: health technologies, specialists in physical rehabilitation, professional activity, physical rehabilitation, physical therapist.

Постановка проблеми. Враховуючи трансформацію спеціальності «Фізична реабілітація», аналіз оздоровчих технологій у підготовці фахівців з фізичної реабілітації, необхідно почати з з'ясування особливостей професійної діяльності цих спеціалістів. В Україні спеціальність «Фізична реабілітація» зазнала деяких змін. Початок активного розвитку цієї спеціальності припадає на середину 90-х років ХХ століття, коли значно поглибився процес обміну досвідом із зарубіжними колегами з точки зору лікувальної фізичної культури. По всій Україні створені наукові підрозділи та кафедри фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах. Науковцями Львівського інституту фізичної культури розроблено кваліфікаційну характеристику професії «Фахівець фізичної реабілітації», яка була погоджена з Міністерством праці України, затверджено Кабінетом Міністрів України і внесено до Державного класифікатора професій України [1].

Наказом МОЗ України від 27.10.2008 р. № 614 «Про подальший розвиток та удосконалення лікарсько-фізкультурної служби в Україні» було розширено сферу посад фахівців з фізичної реабілітації. Так у пункті 2.8.1. Примірної посадової інструкції медичної сестри (інструктора) з лікувальної фізкультури вказується, що «...на посаду інструктора з лікувальної фізкультури також можуть призначатись фахівці, які мають вищу фізкультурну освіту за спеціалізацією «фізична реабілітація». Ці фахівці вважаються такими, що мають спеціальну підготовку з лікувальної фізкультури» [1].

Наказом МОЗ України від 27.10.2008 № 614 «Про подальший розвиток та вдосконалення лікарсько-фізкультурної служби в Україні» розширено коло посад спеціалістів з фізичної реабілітації. Так у п. 2.8.1. У типовій посадовій інструкції медичної сестри (інструктора) з лікувальної фізкультури зазначено, що... на посаду інструктора з лікувальної фізкультури можуть призначатися також спеціалісти, які мають вищу фізичну освіту за напрямом «фізична реабілітація». Вважається, що ці фахівці мають спеціальну підготовку з лікувальної фізкультури» [1].

Визначено основні посадові функції спеціалістів з фізичної реабілітації: здійснення реабілітаційних заходів; проведення огляду, визначення функціонального стану та рівня фізичного розвитку, виявлення порушень та створення індивідуальної програми реабілітації; розробка та виконання комплексу вправ; навчання способів досягнення самостійності в повсякденному житті, самообслуговування, руху, а також збереження фізичного самопочуття та здоров'я [1].

У 2008 році було розроблено Положення про медичну фізкультурну службу, в якому окреслено її основні завдання не лише медичні, а й соціальні, а

саме – забезпечення здоров'я нації та формування основ здорового способу життя засобами фізичної культури, впровадження в лікувально-реабілітаційний процес виховання та дотримання пацієнтів принципів здорового способу життя, оздоровчих систем і програм, лікувальної фізкультури та оздоровчого навчання вдома. Тобто спостерігається тенденція до поєднання двох напрямків у процесі фізичної реабілітації, а саме медичного та соціально-педагогічного. На той час фахівців з фізичної реабілітації готували понад 20 українських безкоштовних навчальних закладів, підпорядкованих переважно Міністерству освіти і науки, молоді та спорту України.

Новий етап у підготовці фахівців фізичної реабілітації розпочався з 2015 року з моменту затвердження Постанови Кабінету міністрів про Перелік галузей і спеціальностей. Фізична реабілітація почала функціонувати в рамках таких спеціальностей, як 227 Фізична терапія, ерготерапія, 229 Громадське здоров'я, 017 Фізична культура і спорт, 016 Спеціальна освіта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висвітленню сутності проблем здоров'я та здоров'язбережувальних технологій присвячені дослідження медичних працівників, біологів М. Амосова, Г. Апанасенка, А. Архіпова, В. Волошко, Л. Попової, В. Назарука, П. Плахтій, Є. Підкопай та ін. Сучасні концептуальні підходи до пояснення поняття «оздоровча фізична культура» знайшли своє відображення в роботах: В. Ареф'єва, А. Нестеренка, В. Сухан, Т. Полуніної, Т. Христової, Г. Суханової, Т. Круцевич, Б. Шиян.

Мета статті – дослідження особливостей використання здоров'язбережувальних технологій фахівцями з фізичної реабілітації у професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Для з'ясування змісту професійної діяльності фахівців фізичної реабілітації та місця здоров'язбережувальних технологій в ній, нами був проведений теоретико-практичний аналіз наукових поглядів на сутність поняття «фізична реабілітація, як вид реабілітації» та «здоров'язбережувальні технології».

Сучасний вчений А. Магльований пояснює фізичну реабілітацію як процес використання в рамках соціальної та професійної реабілітації таких засобів: лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапії, механотерапії, трудотерапії тощо. Фізична реабілітація, як зазначає автор, - це використання в лікувально-профілактичних цілях фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів [1].

Дослідник Ю. Лянной, працюючи над удосконаленням підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, стверджує, що сфера фізичної реабілітації охоплює процес відновлення здоров'я, що принципово відрізняє його від процесу лікування або фізичного виховання. Фізична реабілітація виступає як самостійний напрям серед усіх інших видів реабілітації - медичної, психологічної, педагогічної, професійної, соціальної. Фізична реабілітація стоїть на передньому плані сучасного суспільства і використовується як

ефективний засіб комплексного відновлення фізичного здоров'я. Вона діє за рахунок широкого впровадження основ здорового способу життя, використання різноманітних фізичних вправ і природних чинників як найбільш природовідповідних засобів відновлення, оздоровлення та профілактики багатьох захворювань, травм та ін. [1].

З медичної точки зору В.Мухін розглядає фізичну реабілітацію, зазначаючи, що фізична реабілітація є невід'ємною частиною медичної реабілітації і використовується на всіх її періодах і етапах. Мета фізичної реабілітації, послідовність її форм і методів визначається характером захворювання, загальним станом хворого, періодом і етапом реабілітації, руховим режимом тощо.

У короткій медичній енциклопедії дається таке визначення фізичної реабілітації - це використання в лікувально-профілактичних цілях фізичних вправ і природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих.

С. Попов розглядає фізичну реабілітацію як частину комплексної реабілітації, як процес відновлення здоров'я, функціонального стану та працездатності, уражених захворюваннями, травмами, а також фізичними, хімічними та соціальними факторами [1].

Науковець В. Кукса, підкреслює, що фізична реабілітація є невід'ємною складовою, основною частиною медичної реабілітації [1].

У дослідженнях вченого А. Герцика фізична реабілітація розглядається через призму збереження та відновлення здоров'я громадян. Автор наголошує, що основними передумовами активного розвитку фізичної реабілітації як науки і дисципліни в Україні були політичні, економічні та соціальні зміни, серед яких автор відзначає зростаючу актуальність збереження та відновлення здоров'я та соціалізації людей з обмеженими можливостями.

У Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю» 2020 року трактування «фізична реабілітація» вже відсутнє, а фізично-спортивна реабілітація починає розглядатися як основний метод фізичної реабілітації. Подається лише загальне визначення поняття «реабілітація» - система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство, а також забезпечення осіб з інвалідністю технічними та іншими засобами реабілітації і виробами медичного призначення. У свою чергу, фізкультурно-спортивна реабілітація - система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану [1].

У науковій літературі з фізичної реабілітації часто зустрічаються публікації методичного характеру, де детально описано методику використання фізичних вправ у конкретному виді спорту для лікування різних захворювань, але досить слабо висвітлені питання психолого-педагогічної роботи з клієнтів. Однак дуже часто людина потрапляє в реабілітаційний процес під час несприятливих життєвих ситуацій і тому паралельно із застосуванням фізичних навантажень слід працювати з особистістю клієнта, наприклад, для підвищення впевненості в собі, бажання діяти, регулярних фізичних вправ, позитивного настрою та інше. Саме без врахування психолого-педагогічних аспектів фізичної реабілітації її ефективність підлягає сумніву.

Тому з точки зору цілісності особистості фізичну реабілітацію не можна розглядати лише як систему фізичних вправ. На думку дослідника А. Подолякого, фізичну реабілітацію слід розглядати як лікувально-педагогічний комплекс, оскільки використання фізичних вправ, елементів спорту має враховувати закономірності педагогічного процесу. Додаючи до цього підходу психолого-педагогічні аспекти реабілітаційної роботи, під фізичною реабілітацією слід розуміти комплекс фізичних вправ, психолого-педагогічних технологій, спрямованих на відновлення, реабілітацію та профілактику розладів здоров'я різними засобами, відповідними природі людини (фізичні вправи, масаж, гімнастика, дієта, тренінги тощо). Таким чином, фахівець з фізичної реабілітації – це особа, яка професійно використовує методи фізичної реабілітації для відновлення функцій організму, досягнення нормального здоров'я, фізичної самостійності та активності, оптимального фізичного стану, психологічного та фізичного самопочуття клієнта.

Звідси випливає, що фахівець з фізичної реабілітації має володіти здоров'язбережувальними технологіями, які можна розподілити на такі групи: медичні, психологічні, педагогічні, соціально-педагогічні та технології фізичної культури і спорту.

У науковій літературі відповідно характеру діяльності виділяють такі види здоров'язбережувальних технологій: вузькоспеціалізовані та комплексні. До вузькоспеціалізованих належать: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні (що сприяють збереженню здоров'я в процесі навчання і виховання); соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку). До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя [1].

Безумовно, медичні знання дають можливість правильно розрахувати фізичний вплив на організм тих чи інших технологій відновлення та підтримки здоров'я на біологічно оптимальному рівні.

У медичному аспекті оздоровчі технології розглядаються з точки зору збереження та відновлення здоров'я в результаті побудови послідовності факторів, що запобігають руйнуванню здоров'я при створенні системи сприятливих умов для здоров'я.

Основними складовими здоров'язбережувальних технологій науковці виокремлюють медико-гігієнічні (дотримання режиму дня, режимів рухової активності, харчування і сну;), фізкультурно-оздоровчі (розвиток фізичних якостей, загартування) та лікувально-оздоровчі (забезпечення відновлення фізичного здоров'я) [1].

Максимальна мета оздоровчих технологій у медицині – сприяти одужанню від хвороби з мінімальною втратою здоров'я та підтримати гомеостаз організму та його адаптацію на фізіологічному рівні. Сюди входить лікувальне харчування та масаж, кліматична та бальнеотерапія, лікувальна фізкультура (кінезитерапію або фізичну реабілітацію), фізіотерапію, ерготерапію, механо- та трудотерапію, рефлексотерапію, фітотерапію, гомеопатію, танцювально-рухову терапію, активну арттерапію в стаціонарних і (чи) амбулаторних умовах.

Досліджуючи основне призначення здоров'язбережувальних технологій, Г. Апанасенко визначає здоров'я як гармонію, внутрішньо системний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почувати себе й оптимально виконувати біологічні та соціальні функції; динамічний стан людини, який визначається резервами механізмів самоорганізації її систем (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес) [1].

Багатовіковий досвід рефлексотерапії, коріння якої походить з Китаю, активно використовується у фізичній реабілітації, як лікувальна та профілактична методика.

Рефлексотерапія (РТ) – це лікувально-профілактична система, яка базується на оцінці параметрів периферійних рефлексогенних зон (точок акупунктури) й впливу на них з метою регуляції функціональних систем. Рефлексотерапевтичний вплив розпочинається зі стимуляції рецепторного апарату в точці акупунктури фізичними або хімічними чинниками. В подальшому розвивається складний каскад нейрогуморальних реакцій, які, крім периферійного, охоплюють як сегментарний і надсегментарний рівні нервової системи.

Також одним із ефективних шляхів, що використовується фахівцями фізичної реабілітації для забезпечення повноцінної життєдіяльності людини, є терапія лазером. Лазеротерапія – методика лікування з використанням енергії лазерного випромінювання. Вплив лазера підсилює чутливість організму до медикаментозної терапії. Лазерне випромінювання – це те саме світло, що відрізняється від світлових променів, які походять від інших джерел, своєю монохроматичністю, когерентністю (суцільністю), направленістю і має всі підстави для того, щоб бути віднесеним до видимого спектра випромінювання.

Магнітотерапія – метод, що базується на використанні штучних магнітних полів (МП) в медицині (найбільш часто у медичній практиці використовують

низькочастотні МП). Результати експериментальних досліджень доводять високу їх терапевтичну ефективність.

У процесі фізичної реабілітації ефективними здоров'язбережувальними технологіями є технології кліматотерапії. Кліматотерапія - використання в лікувальних і оздоровчих цілях особливостей клімату. У деяких випадках під кліматотерапією розуміється проста зміна клімату. У ряді випадків метеофактори (холод, висока температура, вітри) використовуються для підвищення до них стійкості організму, що позитивно впливає на зміцнення імунітету людини. Теплові, світлові і ультрафіолетові промені сонця, необхідні для нормальної життєдіяльності організму, використовуються і для загартовування організму, і для сонцелікування (геліотерапія). При неможливості опромінення сонцем застосовують ультрафіолетові випромінювання – ультрафіолетові випромінювачі, фотарій. Перебування на повітрі, дозоване прийняття повітряних ванн – це аеротерапія. Кліматичні умови тайгових місць використовуються для зміцнення і загартовування організму до холодної і прохолодній погоді. Клімат степів нерідко використовують при лікуванні туберкульозу. Клімат напівпустель використовують в цілях тренування до високих температур та інтенсивної сонячної радіації, а також при лікуванні деяких хвороб нирок, суглобів і ін. Морський клімат відрізняється чистим повітрям з підвищеною кількістю аероіонів. Гірський клімат адаптує організм до зниженого атмосферного тиску і до пов'язаної з нею деякої кисневої недостатності.

Науковці виділяють два типи повітряного мікроклімату – з солями (соляні печери, копальні) та без солей (карстові печери, гірські копальні в несоляних породах). До лікувальних факторів спелеотерапії відносяться комфортна, постійна температура та вологість, які сприяють підтримці тону дихальних шляхів. Перебування у середовищі де, практично, відсутні пил, бактерії та алергени, сприяє зняттю сенсibilізованого навантаження та відновлення імунної системи. Таким чином, людина дихає майже стерильним повітрям.

Особливе місце у реабілітаційному процесі займає гідротерапія – лікування водою (внутрішнє і зовнішнє застосування води). Вода допомагає подолати стресові стани, покращити самопочуття, отримати заряд енергії, поліпшити якість сну, захищає спинний мозок, суглоби і тканини; сприяє травленню; і видаляє відходи організму. І якщо без їжі людина здатна прожити від трьох до чотирьох тижнів, без води – лише три-чотири дні [1].

Гідротерапії, як здоров'язберігаюча технологія використовується у таких видах: зовнішнє застосування – ванни, душі, обтирання, обливання, компреси, укутування; внутрішнє – вживання різних видів мінеральних вод.

У збереженні здоров'я велику роль відіграє збалансоване харчування, тобто дієтологія, яка спрямована на раціоналізацію та індивідуалізацію харчування, а в першу чергу, на забезпечення безпечного харчування. Особлива увага в дієтології приділяється харчуванню дітей. Науковці О. Карпович, В. Танська досліджують особливості застосування вітамінотерапії у зміцненні здоров'я

дітей у новій українській школі, підкреслюючи необхідність удосконалення та принципової зміни якості харчування дітей [1].

Отже, взявши до уваги аналіз медичних здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності фахівців фізичної реабілітації, можна стверджувати, що здоров'язбережувальні медичні технології представляють собою комплекс взаємопов'язаних факторів, чинників навколишнього середовища, які людина прагне науково пояснити і використати на благо собі. Основне завдання фахівців фізичної реабілітації у використанні медичних технологій є добір, відбір, їх поєднання відповідно індивідуальним особливостям клієнта та його медичним показникам.

Другою групою базисних технологій є технології фізичної культури і спорту. Аналіз наукової літератури щодо використання здоров'язбережувальних технологій фізичної культури і спорту у процесі фізичної реабілітації дозволив розподілити їх за декількома напрямками: перший - дослідження, що спрямовані на вивчення можливостей використання методів оздоровчої фізичної культури, у тому числі різних видів фітнесу, методів фізичної рекреації; другий - праці, в яких розкривається методика використання різних видів спорту задля відновлення здоров'я людини; третій напрям адаптивна фізична культура.

В. Ареф'єв пояснює поняття оздоровчої фізичної культури як утворення системи цінностей (духовних і матеріальних), способів її створення та використання з метою забезпечення фізичної досконалості та здоров'я людини. Автором визначено, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом мають позитивний ефект, який виявляється перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму. Головною метою оздоровчої фізкультури, як зазначають науковці А. Нестеренко, Т. Круцевич є, перш за все, відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів. Головним є визначення способу активності для хворого з огляду на його діагноз та ступінь функціонального розладу. Як метод попередження дитячої інвалідності розглядають оздоровчу фізичну культуру Н. Суханова та Т. Христова, зазначаючи про необхідність її введення в освітнє середовище школи. Б. Шиян у дослідженні поняття «Оздоровча фізична культура», акцентує увагу на раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення особистості [1].

Для досягнення оздоровчого ефекту і фізичного вдосконалення використовують різноманітні види фізкультурно-оздоровчих занять. Серед основних видів фізкультурно-оздоровчих занять виділяють наступні: рекреаційно-оздоровчі, профілактично-оздоровчі, кондиційне тренування.

Рекреація у перекладі з латинського означає відпочинок, розвага, перепочинок, відновлення, лікування. Рекреаційно-оздоровчі форми занять (фізкультурно-оздоровчі розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, рухливі ігри на свіжому повітрі та у воді, катання на

велосипеді, купання у басейнах чи природних водоймищах тощо) призначені для активного відпочинку. Вони вирішують завдання, пов'язані з підвищенням опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення працездатності та зняття психологічної (емоційної) напруженості. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути високим. Головним критерієм оцінки проведення подібних занять є фізичне та емоційне задоволення.

Профілактично-реабілітаційні або профілактично-оздоровчі заняття спрямовані на загартування організму, попередження різноманітних захворювань, а також на відновлення функцій організму, втрачених, чи погіршених в результаті захворювань. У заняттях, спрямованих на первинну профілактику або реабілітацію, використовують підхід, який передбачає дію на причину, а не на наслідок. Починається підбір профілактично-оздоровчих вправ із з'ясування причини можливої та наявної патології, що має місце у зв'язку із несприятливою екологічною чи професійною ситуацією, умовами виробництва. Як правило підбираються вправи циклічного спрямування у поєднанні з масажем, водними процедурами, фітотерапією, функціональною музикою, психофізичною дією. Також до реабілітаційних програм спеціальні вправи локальної дії на пошкоджені частини тіла. Головним критерієм оцінки проведення занять є покращення фізичних можливостей організму або відновлення втрачених функцій.

Кондиційне тренування з використанням спеціально організованих форм м'язової діяльності, має на меті підвищення фізичного стану до належного високого рівня (до повної кондиції), або утримання на високому рівні фізичного стану. Змістом таких тренувань можуть бути будь які фізичні вправи. Та частіше їх змістом є вправи з обраних видів спорту. Фізичне навантаження під час кондиційного тренування може коливатися в залежності від рівня підготовленості та стану здоров'я осіб, які тренуються. Особливістю їх проведення є циклічне зростання величини та інтенсивності фізичного навантаження. Головним критерієм оцінки проведення тренувань є покращення фізичного стану, результати виконання певних нормативів, спортивні досягнення.

Суттєвими ознаками тренування здоров'я є: заняття мають забезпечити профілактику серцево-судинних захворювань; спрямованість тренувального процесу на підвищення рівня фізичного стану; домінуюче значення посильних вправ, що не потребують високої рухової підготовленості та спеціального інвентарю; виключення із занять травмонебезпечних та занадто напружених вправ; заняття мають надавати задоволення; створення у того, хто займається, спеціальних фізкультурних знань, що необхідні для самостійних занять фізичними вправами [1].

Другий напрям у дослідженні питання використання здоров'язбережувальних технологій фізичної культури і спорту представлений роботами, в яких розкривається можливості та методика застосування різних видів спорту у фізичній реабілітації.

В. Товт, М. Товт-Коршинська, О. Пишка підкреслюють широке значення гімнастики – це система специфічних вправ та методичних прийомів, що застосовуються з метою фізичного виховання, фізичної освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення здоров'я та лікування, надбання прикладних рухових навичок. Мета гімнастики, як засобу фізичного виховання та фізичної реабілітації, конкретизується у її завданнях.

Усе різноманіття гімнастичних вправ, в залежності від їх специфічної спрямованості і завдань, об'єднується в самостійні види гімнастики і представлені наступною класифікацією: оздоровчі види; освітньо-розвиваючі види; спортивні види гімнастики. Оздоровчі види гімнастики передбачають виконання вправ у режимі дня у вигляді: ранкової гігієнічної гімнастики (зарядка); вступної гімнастики; фізкультпауз і фізкультхвилинок в учбових закладах, на виробництві; лікувальної гімнастики; ритмічної гімнастики. Головне призначення їх полягає у зміцненні здоров'я людини, підтриманні на високому рівні фізичної та розумової працездатності у навчанні, праці, підвищенні активності в трудовій і суспільній діяльності [1].

Особливо широко використовується у реабілітаційному процесі можливості кінного спорту, на якому заснована так звана іпотерапія (від грецького слова «гіппос» - кінь) - метод лікування, в основі якого взаємодія людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди. Іпотерапія базується на використанні біологічної функції живого організму – функції руху, яка має для людини не тільки біологічне, а й соціальне значення. Іпотерапія дозволяє відновити і навіть поліпшити фізичний стан осіб з обмеженими руховими можливостями, а також сприяє вирішенню конкретних психолого-педагогічних завдань та питань психосоціальної реабілітації дітей з церебральним паралічем. У тих випадках, коли заняття іпотерапією проводяться на базі кінноспортивного комплексу, особи з обмеженими можливостями потрапляють в світ спорту з усім комплексом його гуманістичних цінностей. Сам факт перебування в атмосфері причетності до світу спорту, сприяє зміні психологічного статусу пацієнта.

Третій напрям, яким представлено здоров'язбережувальні технології фізичної культури і спорту у науковій літературі – це адаптивна фізична культура. Адаптивна фізична культура (АФК) - це соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур [1]. Адаптивна фізична культура розглядається як частина загальної культури, підсистема фізичної культури, одна з сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреби осіб з обмеженими можливостями в руховій активності, відновленні, зміцненні й підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил з метою поліпшення якості життя, соціалізації та інтеграції в суспільство.

Виходячи з потреб осіб з відхиленнями в стані здоров'я, науковець Т. Бігідова виділяє наступні види адаптивної фізичної культури: адаптивне

фізичне виховання (освіта) - вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я в його підготовці до життя, побутової і трудової діяльності; у формуванні позитивного ставлення до адаптивної фізичної культури; адаптивний спорт - вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потреби особистості в самоактуалізації, реалізації і зіставленні своїх здібностей із здібностями інших людей; потреби в комунікативній діяльності і в соціалізації; адаптивна рухова рекреація – вид адаптивної фізичної культури, що дозволяє задовольнити потреби людини з відхиленнями в стані здоров'я (включаючи інваліда) у відпочинку, розвазі, цікавому проведенні дозвілля, зміні виду діяльності; адаптивна фізична реабілітація – вид адаптивної фізичної культури, що задовольняє потребу інваліда в лікуванні, відновленні у нього тимчасово втрачених функцій, крім тих, які стали причиною інвалідності.

Нині в адаптивному спорті популярні такі спортивні ігри та єдиноборства: при вадах слуху: бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна і греко-римська, боулінг, волейбол, гольф, дзюдо, бочче, теніс, футбол, хокей, хокей з м'ячем, шашки, шахи, лижі, біатлон; при вадах зору: боротьба вільна і класична, дзюдо, роллінгбол, торбол, шашки, шахи, лижні перегони, біатлон; при ушкодженнях опорно-рухового апарату: бадмінтон, баскетбол (на візках), волейбол (сидячи), теніс, футбол, шашки, шахи, лижі, біатлон; при відхиленні у розумовому розвитку: бадмінтон, баскетбол, боулінг, волейбол, гандбол, гольф, футбол, софтбол, теніс, хокей на підлозі, бочче, настільний теніс[1].

У процесі фізичного виховання людей з особливими потребами лікарсько-педагогічному контролю відводиться ще більше значення, ніж у роботі зі здоровими. Лікарсько-педагогічний контроль – це система медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, підвищення рівня здоров'я і вдосконалення фізичного розвитку. Заходи лікарсько-педагогічного контролю визначають стан організму на даний момент (поточний стан), враховують попередній стан (генез) і прогнозують можливі стани в майбутньому (прогноз). Загальні завдання лікарсько-педагогічного контролю: організація навчально-тренувального процесу; визначення стану здоров'я і функціонального стану організму; оцінка динаміки стану здоров'я; оцінка і вибір найбільш ефективних засобів і методів як самого навчального процесу, так і поліпшення відновних процесів після фізичних навантажень; оцінка гігієнічних умов проведення занять (температура повітря, вологість, освітлення, вентиляція і т.п.); відповідність спортивного інвентарю (розміри, маса, стан), одягу і взуття темі заняття і погоднім умовам; планування і контроль забезпечення безпеки занять АФК. Медичний контроль вирішує наступні завдання: вибір засобів фізичної культури й видів спорту з урахуванням індивідуальних порушень, визначення об'єму занять, спеціальних заходів, які необхідно провести після закінчення заняття, класифікація спортсменів і медичний огляд, визначення протипоказань, оцінка ступеня впливу процесу фізичного виховання на організм (незначне, помірне, значне, надмірне) [1].

Висновки. Отже професійна діяльність фахівців з фізичної реабілітації, у першу чергу, базується на медичних технологіях та технологіях фізичної культури і спорту, але, як показав аналіз зазначених технологій їх реалізація потребує знань психологічних, педагогічних та соціально-педагогічних технологій.

Література:

1. Вишар Є.В. Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до застосування здоров'язберезжувальних технологій у професійній діяльності: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Полтавський інститут економіки і права. Полтава, 2021. 277 с.

References:

1. Vyshar Ye.V. (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii do zastosuvannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u profesiinii diialnosti [Formation of readiness of future specialists in physical rehabilitation to use health-preserving technologies in professional activity]. (PhD Thesis), Poltava: Poltavskiy instytut ekonomiky i prava. 2021. 277 s. [in Ukraine].