МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Бобровник Лариса Петрівна
асистент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Помазан Ігор Вікторович
студент 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Сущенко Людмила Петрівна
доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор УДУ імені Михайла Драгоманова

Збереження життя і здоров'я військовослужбовців, що безпосередньо беруть участь у військових конфліктах є першочерговим завданням керівництва країни. Необхідно розвивати нові підходи медичної та соціальної реабілітації поранених на різних етапах. Однак, на сьогоднішній день відсутня єдина програма фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення здоров'я учасників бойових дій з ураженнями опорно-рухового апарату.

Теоретичний аналіз наукових праць (Б. Булавацький та О. Лянна [1], Н. Крушинська, Я. Фролов, А. Тесленко та О. Юденко [2], Р. Слухенська [4] та ін.) показав, що значна увага приділяється фізичним вправам у фізкультурно-спортивної реабілітації учасників бойових дій з ураженнями опорно-рухового апарату. Проблемі реабілітації учасників бойових дій з ураженнями опорно-рухового апарату приділили увагу зарубіжні вчені A. Cieza, F. Gimigliano,. Hammermeister, R. Lewis, L.L. Meyers та ін.

Організація реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями була об'єктом дослідження у дисертаційних роботах. Так, Н. Алаликіна вивчала ефективність психолого-акмеологічної реабілітації військовослужбовців; С. Бєловодова досліджувала методи поведінкової психотерапії в медико-психологічній реабілітації військово-службовців; В. Березовець аналізував соціально-психологічну реабілітацію ветеранів бойових дій; А. Бурлак вивчав можливості ігрових технологій як засобу соціокультурної реабілітації військово-службовців; В. Горлинський досліджував систему соціально-моральної регуляції у Збройних Силах України; А. Денисов зосереджував увагу на соціальній реабілітації російських військово-службовців-учасників військових конфліктів; В. Лесков проаналізував соціально-психологічні аспекти реабілітації військово-службовців із районів військових конфліктів; В. Попов обґрунтував потенціал психологічної реабілітації військово-службовців після екстремальних впливів; Є. Потапчук досліджував питання організації психологічної реабілітації у сім'ях військово-службовців.

Попри наявність в Україні низки нормативно-правових документів щодо здійснення реабілітації (Закони України; Укази Президента України; розпорядження і постанови Кабінету Міністрів; накази Міністерства оборони України; накази Міністерства юстиції України; нормативні акти місцевих органів виконавчої влади), чинне законодавство не в змозі забезпечити проведення належного рівня комплексної реабілітації військовослужбовців ЗСУ, що були задіяні у військових діях. Реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій передбачає наявність чотирьох основних видів: психологічної, соціальної, медичної, фізкультурно-спортивної й етичної, які можуть поєднуватися між собою, утворюючи нові підвиди (соціально-психологічна, етико-психологічна, медико-психологічна, професійно-психологічна тощо) залежно від об'єкта реабілітації, його психоемоційного стану, факторів та умов, що впливають на проведення реабілітаційних заходів. Комплексний підхід передбачає налагодження взаємозв'язків у роботі між різними соціальними структурами, що займаються

реабілітацією військовослуж-бовців-учасників бойових дій; органічне поєднання різних видів реабілітації; ком-плексне застосування різноманітних форм, методів і засобів у процесі проведення реабілітаційних заходів; співпрацю команди фахівців соціальних служб та структур, що допомагатимуть адаптуватися до умов мирного життя.

Є. Приступа Н. Жарська, Ю. Бріскін та А. Вовканич вказують, що фізкультурно-спортивна реабілітація – це 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 поліпшення фізичного і психологічного стану [3, с. 163].

Діяльність військовослужбовця характеризується підвищеним фізичним і психічним напруженням, впливом на психіку різноманітних стрес-чинників, виконанням завдань в особливих умовах, пов'язаних із ризиком для життя й здоров'я. Заняття фізичною підготовкою забезпечують фізичну готовність військових до виконання професійних завдань, стійкого перенесення фізичних навантажень, розвиток фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок і вмінь, виховання вольових якостей, зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов і факторів бойової діяльності.

Реабілітація військовослужбовців включає оцінку функціонального стану військовослужбовців; визначення оптимальних шляхів та методів впливу, спрямованих на відновлення оптимальної працездатності; оцінку фізичної, сенсорної та інтелектуальної працездатності, зіставлення їх із номінальними показниками професійної працездатності; здійснення професійної реабілітації; корекцію самосвідомості, само-оцінки та самопочуття тощо.

Р.В. Слухенська вважає, що система реабілітації військовослужбовців має включати наступні складові: психологічну – естафети, прогулянки, екскурсії (психологічне розвантаження); фізичну (фізичні вправи, що застосовуються і в ЛФК, АФК); медичну – оцінка функціонального стану для вибору адекватних фізичних навантажень; масаж, гідро- та термо-процедури, фармакологічний вплив [3]. Застосування фізичної реабілітації у військовослужбовців дозволить швидко та якісно відновити функціональний стан організму, заповнити адаптаційні резерви, нормалізувати емоційну, моральну та мотиваційну сфери особистості, досягти оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей військовослужбовця, які забезпечують його військово-професійну працездатність та довголіття.

Р.В. Слухенська зазначає, що реабілітація військовослужбовців після поранень, важких контузій тощо потребує часу і може тривати від 1-2 до 5-6 місяців і довше [4]. Комплекс заходів спрямований на відновлення організму після завершення гострого періоду та радше дозволяє уникнути первинної інвалідності чи запобігти подальшому погіршенню здоров'я, сприяє покращенню загального фізичного стану воїна тощо. Оскільки поранення і тривале перебування на лікарняному ліжку з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, що не дозволяє повноцінно рухатись, бути активним і почуватися повноцінним.

Для відновлення здоров'я учасників бойових дій застосовують різноманітні вправи: дихальні вправи, вправи на розтягування м'язів, ідеомоторні вправи та ін.

Дихальні вправи (статичні, динамічні, дренажні) благотворно впливають на функцію серцевосудинної й дихальної систем, стимулюють обмінні й травні процеси. Їхню заспокійливу дію вико-ристовують за порушення нервової регуляції різних функцій організму, для більш швидкого відновлення в разі стомлення. Вправи на розтягування м'язів (стре-тчинг) виконуються для збільшення еластичності м'язовозв'язкового апарату та розслаблення м'язів. Також ці вправи сприяють відновленню працездат-ності м'язів після фізичних навантажень. Ідеомоторні вправи, які виконуються подумки, викликають не лише слабке скорочення м'язів, а й поліпшують їхній функціональний стан, здійснюють трофічну функцію. Ці вправи застосовують при паралічах і парезах, тривалій іммобілізації, коли хворий не може активно виконувати вправи. Ізометричні (статичні) вправи. Пацієнту пропонується скорочувати

та розслаблювати м'язи іммобілізованого суглоба під час уявного виконання руху. Ці вправи застосовують при іммобілізації кінцівок для профілактики атрофії м'язів, поліпшення в них кровообігу й обміну речовин. Вправи на тренажерах. Використання тренажерів дає змогу точно дозувати навантаження й розвивати необхідні фізичні якості: витривалість, силу м'язів.

Оздоровче плавання рекомендовано при травмах опорно-рухового апарату, остеохондрозах і спондильозах, порушеннях постави й сколіозах, паралічах та парезах. Тепла вода басейну або ванни сприяє розслабленню м'язів, розм'якшенню м'яких тканин, підвищенню їхньої еластичності, зменшенню спастики. Крім того, вода знижує масу тіла й окремих його частин, полегшуючи виконання вправ.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація відіграє важливу роль у відновлення здоров'я учасників бойових дій з ураженнями опорно-рухового апарату. Реабілітація поєднує в собі не тільки фізичні, але й психологічні складники, наслідки яких негативно впливають на соціальну адаптацію. Супутні розлади психічної адаптації вимагають додаткових зусиль з боку фахівців, оцінки діючих і оптимізації подальших реабілітаційних заходів, що застосовуються у поранених. Вказано, що лікувально-реабілітаційна дія фізичних вправ виражається у тонізуючому впливі, формуванні компенсацій, трофічному впливі та нор-малізації функцій організму людини. Поряд із вищезазначеними механізмами лікувально-відновлювальної дії фізичні вправи підвищують працездатність і тренованість усього організму.

Список використаних джерел

1. Булавацький Б.А., Лянна О.В. Фізична реабілітація військовослужбовців із остеохондрозом поперекового відділу хребта. *Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації* : мат. II Всеукр. наук.-практ. інт.-конф. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 107–110.

2. Крушинська Н.М., Фролов Я.М., Тесленко А.О., Юденко О.В. Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО. *Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту* : Мат. Наук.-практ. конф. з міжнарод. участю. Івано-Франківськ. Київ: НУФВСУ. 2020. С. 96-108.

3. Приступа Є.Н. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7. № 4. С. 163-169.

4. Слухенська Р.В. Комплекс заходів щодо фізичної реабілітації військовослужбовців. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle-/123456789/39334/Slukhensk%20R.pdf?sequence=1

ПРІОРИТЕТНА РОЛЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Бобровник Лариса Петрівна
асистент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Скиба Світлана Володимирівна
студентка 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Сущенко Людмила Петрівна
доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор УДУ імені Михайла Драгоманова

Найбільшою цінністю сьогодення є здоров'я нації. Упродовж останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення фізичного розвитку українського суспільства. Статистичні дані Міністерства охорони здоров'я України свідчать, що майже