

4. Eder F. Persönlichkeitsmerkmale von Lehramtsstudierenden / F. Eder // Gerechtigkeit und Effizienz im Bildungswesen. Unterricht, Schulentwicklung, und Lehrerbildung als professionelle Handlungsfelder. – Wien : LIT Verlag GmbH & Co.KG, 2008. – Band 6. – S. 273-294.
5. Eder F. Die Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern in Österreich / F. Eder // Innovative Ansätze in der Lehrerbildung im Ausland. – Münster, Waxmann, 2014. – S. 150-165.
6. Kleiner K. Selbstreflexion statt Selbstfokussierung: Was soll die Reform des Lehramtsstudiums «Bewegung und Sport» für die Lehrerinnenbildung leisten? / K. Kleiner // Spectrum der Sportwissenschaften. – 2001. – Nr. 13(2). – S. 57-71.
7. Kleiner K. Qualifizieren für morgen. Vergleich der neuen Studienpläne für Lehrerinnen im Unterrichtsfach «Bewegung und Sport» in Österreich / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – 2002. – Nr. 56 (1). – S. 14-29.
8. Kleiner K. Beobachtungen zur Entwicklung der Fachdidaktik als konstitutives Element universitärer Lehrerinnenausbildung am Beispiel FD Bewegung und Sport / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – 2011. – Nr. 65 (4). – S. 24-29.
9. Kleiner K. Der neue Studienplan «Bewegung und Sport» – zwischen Bewahren und Erneuern / K. Kleiner // Bewegung. – 2002. – Nr. 1. – S. 3-12.
10. Österreichischer Wissenschaftsrat. Lehren Lernen – die Zukunft der Lehrerbildung. – Wien, ÖEW, 2012. – S. 181.
11. Lehrerinnenbildung Neu. Die Zukunft der pädagogischen Berufe. Endbericht. – Wien, BMUKK/BMWF, 2010. – 92 S.

#### Reference

1. Altenberger, H. (2002), Stärkung der Fachdidaktik in der Lehrerbildung /H. Altenberger // Welches Wissen brauchen Lehrer? Lehrerbildung aus dem Blickwinkel der Pädagogik. – Klinkhardt, Julius, – S. 215-227.
2. Greier, K. (2017), Persönlichkeitsmerkmale und Kompetenzen von Sportlehrkräften und deren Einfluss auf die Motivation von Schülerinnen und Schülern / K. Greier, V. Senn, E. Kornel // Bewegung & Sport. — Nr. 1. – S. 18-23.
3. Schratz, M. (2001), Lehrerinnen- und Lehrerbildung in Österreich // Journal für Lehrerinnenbildung. Vol. 1. – S. 17-22.
4. Eder, F. (2008), Persönlichkeitsmerkmale von Lehramtsstudierenden // Gerechtigkeit und Effizienz im Bildungswesen. Unterricht, Schulentwicklung, und Lehrerbildung als professionelle Handlungsfelder. – Wien : LIT Verlag GmbH & Co.KG., – Band 6. – S. 273-294.
5. Eder, F. (2014), Die Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern in Österreich // Innovative Ansätze in der Lehrerbildung im Ausland. – Münster, Waxmann, S. 150-165.
6. Kleiner, K. (2001), Selbstreflexion statt Selbstfokussierung: Was soll die Reform des Lehramtsstudiums «Bewegung und Sport» für die Lehrerinnenbildung leisten? / K. Kleiner // Spectrum der Sportwissenschaften. – Nr. 13(2). – S. 57-71.
7. Kleiner, K. (2002), Qualifizieren für morgen. Vergleich der neuen Studienpläne für Lehrerinnen im Unterrichtsfach «Bewegung und Sport» in Österreich / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – Nr. 56 (1). – S. 14-29.
8. Kleiner, K. (2011), Beobachtungen zur Entwicklung der Fachdidaktik als konstitutives Element universitärer Lehrerinnenausbildung am Beispiel FD Bewegung und Sport / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – Nr. 65 (4). – S. 24-29.
9. Kleiner, K. (2002), Der neue Studienplan «Bewegung und Sport» – zwischen Bewahren und Erneuern / K. Kleiner // Bewegung. Nr. 1. – S. 3-12.
10. Österreichischer Wissenschaftsrat. Lehren Lernen – die Zukunft der Lehrerbildung (2012), Wien, ÖEW, – S. 181.
11. Lehrerinnenbildung Neu. Die Zukunft der pädagogischen Berufe. Endbericht, (2010), Wien, BMUKK/BMWF., – 92 S.

УДК 615.825:796-056.26

**Руденко Р. Є.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

**Губик А. З.**

*магістрант кафедри фізичної терапії та ерготерапії,  
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

#### ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Узагальнено інформацію про реабілітацію спортсменів з інвалідністю. Проведено системний аналіз впливу фізичного навантаження на організм з урахуванням перебігу основного та супутніх захворювань. Обґрунтовано практичні та теоретичні твердження щодо формування програми фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю. Розроблено алгоритм формування та впровадження особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю. Доведено, що модель алгоритму ґрунтується на принципах вибору і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів фізичної реабілітації.

**Ключові слова:** спортсмени з інвалідністю, фізична реабілітація, принципи, особистісно орієнтована програма, алгоритм.

**Руденко Р. Е., Губик А. З. Принципы формирования личностно ориентированных программ физической реабилитации спортсменов с инвалидностью.** Обобщена информация о реабилитации спортсменов с инвалидностью. Проведен системный анализ влияния физической нагрузки на организм с учетом течения основного и сопутствующих заболеваний. Обоснованы практические и теоретические утверждения по формированию программы

физической реабилитации спортсменов с инвалидностью. Разработан алгоритм формирования и внедрения лично ориентированной программы физической реабилитации спортсменов с инвалидностью. Доказано, что модель алгоритма основывается на принципах выбора и определения рациональной направленности, обоснование регламентации применения, определение критериев эффективности средств и методов физической реабилитации.

**Ключевые слова:** спортсмены с инвалидностью, физическая реабилитация, принципы, лично ориентированная программа, алгоритм.

**Rudenko R., Hubyk A. Principles of formation of personally oriented physical rehabilitation programs designed for athletes with disabilities.** *Material and methods. Athletes with visual impairment; with hearing impairment; diseases of the spinal cord and the consequences of poliomyelitis; with the consequences of cerebral palsy; after amputation of the limbs, and after injuries were under the observation. Methods of research: library resources and the world Internet information network, retrospective analysis, induction and classification. The purpose of the research: to give a theoretical generalization of the concept of "personally oriented program" and to develop an algorithm for the formation and implementation of personally oriented physical rehabilitation programs of designed for athletes with disabilities. Research results. The state of the physical rehabilitation means application with an individual orientation is researched. The concept of "personally oriented program" is generalized. According to the results of the study, it has been established that age, gender, sports qualification, level of physical activity, main and concomitant diseases should be taken into account when designing person-oriented programs for physical rehabilitation of athletes with disabilities. The priority methodological principles are: the choice and definition of rational orientation, justification of the regulation of application, determination of efficiency criteria of means and methods of physical rehabilitation. The algorithm of the development and implementation of a personally oriented program takes into account: the nature and extent of the limitation of mobile functions, the definition of the possibilities of functional recovery, the further forecast of the development of adaptive, compensatory possibilities of the organism, the formation of tasks, analysis and definition of means, implementation and correction of personality-oriented physical rehabilitation program designed for athletes with disability of various nosologies. Conclusions. The designing of person-oriented programs takes into account age, gender, sports qualification, major and concomitant diseases, and intensity of physical activity. The algorithm for the development and implementation of a personally oriented program is based on the principles of choice and definition of rational orientation, justification of application regulation, determination of efficiency criteria of means and methods of physical rehabilitation.*

**Key words:** athletes with disabilities, physical rehabilitation, principles, personally oriented program, algorithm.

**Постановка проблеми.** Під фізичною реабілітацією спортсменів з інвалідністю розуміємо багатofакторну систему реалізації їхніх природних здібностей на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності; процес і систему заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію обмежених фізичних можливостей та на підвищення психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів організму [1, с. 50]. Застосування засобів і методів фізичної реабілітації повинне враховувати характерологічні особливості первинної нозології, рівень фізичного навантаження та функціональні можливості систем організму [3, с. 148]. Структура даного процесу ґрунтується на результатах лонгітудинального дослідження: спостереження за функціональним станом, спрямованості й ефективності застосування окремих засобів та методів фізичної реабілітації під час тренувального процесу спортсменів з інвалідністю різних нозологій. Результати спостереження свідчать про зміни у системах організму, спричинені фізичними навантаженнями та основним захворюванням, внаслідок якого отримана інвалідність [10, с. 732]. Підвищення ефективності процесу фізичної реабілітації сприятиме адекватній реакції спортсменів з інвалідністю на навантаження різної інтенсивності під час спортивно-змагальної діяльності, коли організм перебуває на максимальному рівні можливостей. Водночас, створення моделі алгоритму призначення та проведення особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації забезпечуватиме покращення роботи внутрішніх органів, систем організму та підвищуватиме фізичну працездатність й спортивні результати.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Дослідження виконано згідно теми наукового дослідження «Теоретико-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній науковій літературі проблема реабілітації інвалідів має структурований характер і розглядається в декількох напрямках: удосконалення процесу, програм, засобів і методів фізичної реабілітації, залучення резервних компенсаторних можливостей організму, динаміка біохімічних показників, концептуальні підходи організації процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю різних нозологій [2, с. 279]. Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців доводить, що одним з найбільш дієвих методів реабілітації інвалідів є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Джоел А. DeLisa, д.м.н., професор, засновник Foundation Research Center, голова департаменту з відновної медицини, реабілітації університету Медичної Школи Нью-Джерсі перевидав у 2010 році підручник «Відновна медицина: принципи і практика». Автором розроблено практичні рекомендації з реабілітації осіб з різними нозологіями. Проаналізовано взаємозв'язок між реабілітацією і спортом. Розробці алгоритмів процесу фізичної реабілітації при патологічних станах присвячені наукові доробки А. М. Герцика (2010-2017). Останні дослідження О. Луковської з співавторами (2018) присвячені вивченню психоемоційного стану спортсменів з інвалідністю. Автори дійшли висновку, що заходи психокорекції покращують фізичну спроможність спортсменів з інвалідністю [5, с. 284]. Аналіз показників гемодинаміки спортсменів з церебральним паралічем, що займаються пауерліфтингом, представлений у публікації Т. Приступи з співавторами (2017). Авторами розроблено рекомендації щодо покращення гемодинаміки після навантажень силового спрямування [6, с. 136]. Застосуванню масажу у спортивній діяльності кваліфікованих спортсменів з інвалідністю присвячена низка наукових публікацій Р. Руденко, А. Магльованого (2015-2018). Зокрема, науково обґрунтовано методику корекційного масажу, досліджено взаємозв'язок між фізичним навантаженням, перебігом основних та супутніх захворювань, проведено моніторинг біохімічних змін, терморегулятивних процесів, визначення якості життя

спортсменів з інвалідністю різних нозологій [3, 7, 9]. Наукові дослідження Р. Є. Руденко (2014) довели, що заняття з плавання та фізичні вправи у воді впливають на зміни у системах організму, внутрішніх органах, мають загальний зміцнювальний ефект і сприяють, в комплексі з іншими засобами, підвищенню ефективності фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю різних нозологічних форм захворювань. Автором зазначено, що водне середовище створює умови для збільшення амплітуди рухів у суглобах і є активним засобом профілактики контрактур різного походження [8, с. 4-6]. Попри це, залишаються питання, що потребують подальшого розгляду. Зокрема, створення алгоритму для побудови особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю різних нозологій.

**Мета дослідження:** навести теоретичне узагальнення поняття «особистісно орієнтована програма» та розробити алгоритм дій щодо формування та впровадження особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та всевітньої інформаційної мережі Інтернет, ретроспективний аналіз, індукція та класифікація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначення структури процесу фізичної реабілітації стало можливим за рахунок лонгітудинального дослідження. Процес має бути безперервним, послідовним та спадкоємним. Протягом семи років спостерігали за функціональним станом, спрямованістю й ефективністю застосування окремих засобів та методів фізичної реабілітації під час тренувань спортсменів з інвалідністю різних нозологій. Реабілітацію інвалідів необхідно розглядати як комплекс медичних, педагогічних, соціальних і фізичних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму [4]. На основі аналізу медичних карток, тренувального процесу нами визначено поняття проблемного поля даної тематики: особистісно орієнтована програма фізичної реабілітації, основні та супутні захворювання, фізіологічні зміни систем організму, фізичне навантаження різної інтенсивності, якість життя, психоемоційний стан. Особистісно орієнтована програма враховує рівень здоров'я, перебіг основного та супутніх захворювань, психофізичні та психоемоційні чинники, діагностику фізичного стану, як за візуальними ознаками, так і за результатами спостереження. Загальний вплив особистісно орієнтованої програми спрямовано на оздоровлення організму в цілому, поліпшення функціональної активності органів і систем, розвиток і закріплення моральних навичок і вольових якостей. Спеціальне тренування має розвинути функції, що були порушені у зв'язку із первинною або супутньою патологією, відновити й удосконалити рухові дії або вміння та фізичні якості, необхідні для виконання типових рухів. При цьому слід враховувати негативні зміни функціонального стану та самопочуття, як наслідок зниження адаптаційних процесів пов'язаних з фізичним навантаженням під час тренувань. Кумулятивна сукупність чинників, що мають місце у тренувальному процесі (нові суспільні стосунки, зміна психологічного клімату, підвищені фізичні навантаження тощо), разом із загальними «негативними» чинниками довкілля (екологія, сучасний стиль життя, соціально-економічні негаразди) набувають стресогенних властивостей та стають суворим випробуванням для функціонування практично всіх біологічних систем організму спортсменів з інвалідністю. Особливого напруження організм зазнає в змагальний період, коли перехід від підготовчого періоду до змагального супроводжується змінами, що обумовлені чергуванням переходів від відносно ритмічної (тренування за визначеним графіком) до відносно неузгоджених термінів проведення змагань. Змінюється співвідношення психологічної і фізичної напруженості, рухової активності. На тлі загальних змін в організмі, що виникають під впливом тренувальних навантажень, у кожного окремо взятого спортсмена з інвалідністю відбуваються характерологічні зміни, які обумовлені перебігом основного та супутніх захворювань, що визначають його інвалідність, які безпосередньо були враховані під час розробки особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації. Пріоритетними методичними принципами є: вибір і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів фізичної реабілітації (рис. 1).



Рис. 1. Алгоритм дій формування та впровадження особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю



Підґрунтям особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації є підбір індивідуального рухового режиму для кожної нозології, реалізація програми, поточний (етапний) контроль ефективності процесу, внесення коректив в методику та організацію, заключна діагностика фізичної спроможності, стан систем організму, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування з оцінкою ефективності як за окремими параметрами тестів, так і за допомогою розроблених критеріїв.

**Висновки.** При формуванні особистісно-орієнтованих програм враховується вік, стать, спортивна кваліфікація, основне та супутні захворювання, інтенсивність фізичного навантаження. Алгоритм дій формування та впровадження особистісно орієнтованої програми ґрунтується на принципах вибору і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів фізичної реабілітації.

У подальших дослідженнях з цієї проблеми привертає увагу вивчення концептуальних підходів до процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю.

#### Література

1. Герцык А. М. К вопросу принятия решений в физической реабилитации / Герцык А. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2(46). – С. 48–52.
2. Руденко Р. Массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Мульти Арт, 2013. – 304 с.
3. Руденко Р. Оцінка якості життя спортсменів з інвалідністю / Романна Руденко // Науковий часопис [НПУ імені М. П. Драгоманова]. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 5(99)18. – С. 147–150.
4. Побудова програм фізичної реабілітації в передопераційному періоді у хворих остеохондрозом хребта спрямованих на видалення гриж міжхребцевих дисків / Лазарева О. Б., Кормільцев В. В., Прусик Кристоф, Цеслицька Мирослава // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 6. – С. 83–86.
5. Характеристика стану психоемоційної сфери паралімпійців і дефлімпійців за результатами психологічного тестування / Луковська О., Кришень В., Головачов М., Петречук Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 282–285.
6. Prystupa T. Impact of athletic recovery parameters of hemodynamics in disabled powerlifters with cerebral palsy / Prystupa T., Stefaniak T., Rudenko R. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 131–138.
7. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Rudenko R. // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference. – Slovenia, 2013. – S. 47–52.
8. Rudenko R. Estimation of the efficiency of physical therapy for disabled athletes in Ukrainian and overseas publications / R. Rudenko // Life and movement = Ratownictwo Wodne Rzeczpospolitej. – 2014. – Vol. 1/2(6). – P. 3–11.
9. Analysis of Results of Biochemical Indicators of Disabled Athletes in the Dynamics of Physical Therapy Programs // R. Rudenko, I. Hlozhyk, O. Guzii, T. Prystupa // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 2148–2151.
10. Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities / R. Rudenko, A. Mahlovanyy, O. Shuyan, T. Prystupa // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 730–735.

#### References

1. Hertsyk A. M. (2015). K voprosu pryniatyia reshenyi v fyzycheskoi reabylytatsyy. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, 2(46), 48–52.
2. Lazarieva O. B., Kormiltsev V. V., Prusyk Krystof, Tseslytska Myroslava (2014). Pobudova prohram fizychnoi reabilitatsii v peredoperatsiinomu periodi u khvorykh osteokhondrozom khrebta spriamovanykh na vydalennia hryzh mizhkhrebtsevykh dyskiv. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 6, 83–86.
3. Lukovska O., Kryshen V., Holovachov M., Petrechuk L. (2018). Kharakterystyka stanu psykhoemotsiinoi sfery paralimpiitsiv i deflimpiitsiv za rezul'tatamy psykholohichnoho testuvannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1, 282–285.
4. Prystupa T., Stefaniak T., Rudenko R. (2017). Impact of athletic recovery parameters of hemodynamics in disabled powerlifters with cerebral palsy. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 131–138.
5. Rudenko R. (2014). Estimation of the efficiency of physical therapy for disabled athletes in Ukrainian and overseas publications. Life and movement = Ratownictwo Wodne Rzeczpospolitej, 1/2(6), 3–11.
6. Rudenko, R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists. Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference, Slovenia, 2013. (S. 47–52). Slovenia
7. Rudenko, R. (2013). Massazh : navch. posib. Lviv : Multy Art.
8. Rudenko R. Otsinka yakosti zhyttia sportsmeniv z invalidnistiu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]. Kyiv, 5(99)18, 147–150.
9. Rudenko, R., Mahlovanyy, A., Shuyan, O., Prystupa, T. (2015). Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities. Journal of Physical Education and Sport, 15(4), 730–735.
10. Rudenko R., Hlozhyk I., Guzii O., Prystupa T. (2017). Analysis of Results of Biochemical Indicators of Disabled Athletes in the Dynamics of Physical Therapy Programs. Journal of Physical Education and Sport, 17( 3), 2148–2151.