

Проведений аналіз дозволяє зробити наступні **висновки**: студенти усвідомлено відносяться до фізичної культури як способу поліпшення власної фізичної підготовленості і здоров'я та визначають оздоровчу спрямованість, як пріоритетну; форма організації занять з фізичного виховання в групах по видам спорту є для студентів більш прийнятною порівняно з традиційним підходом до проведення цієї роботи.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** полягають у вивченні проблем організації навчальних занять з фізичного виховання та використанні фізичної культури і спорту як засобу формування позитивної мотивації до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андрущенко // Теория и практика физической культуры. 2002, № 2. С. 47-54.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 512 с: ил. – (Мастера психологии). – ISBN 5-272-00028-5.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
4. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры людини до проблеми розвитку фізичного знання / В.К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури. - 1991. - №7. – С. 37-41.
5. Бородин Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский // Физическое воспитание студентов. – 2009. - № 7. – С. 79-85.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9 с.
7. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання у школі. – 2001. - № 4. – С. 22-26.

УДК 378.14:371.134:615.8:378.22-057.875

Лянной Ю.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

### ВИЗНАЧЕННЯ ПРИНЦИПІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ-РЕАБІЛІТОЛОГІВ

У статті визначені основні принципи фізичної реабілітації, подано їх характеристику та обґрунтовано включення їх вивчення до змісту професійних і практичних дисциплін, у процесі професійної підготовки магістрів з фізичної реабілітації у ВНЗ.

**Ключові слова:** принципи реабілітації, магістр з фізичної реабілітації, професійна підготовка.

**Лянной Ю.О. Определение принципов физической реабилитации в профессиональной подготовке магистров-реабилитологов.** В статье определены основные принципы физической реабилитации, подано их характеристику и обосновано включение их изучения в содержании профессиональных и практических дисциплин, в процессе профессиональной подготовки магистров по физической реабилитации в ВУЗах.

**Ключевые слова:** принципы реабилитации, магистр по физической реабилитации, профессиональная подготовка.

**Yuriy Llyanoy Physical rehabilitation principles finding in masters of rehabilitation training.** Basic principles of physical rehabilitation have been defined in the article. The features of the principles are considered. Inclusion of the principles in the content of professional and practical training of Masters of Rehabilitation at higher educational establishments is determined.

**Key words:** principles of rehabilitation, Master of Physical Rehabilitation, professional training.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Головною метою професійного зростання майбутнього фізичного реабілітолога в процесі його підготовки на рівні освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» є поглиблене оволодіння певною

сукупністю знань, навичок, умінь, що передбачені освітньо-кваліфікаційною характеристикою фахівця такого рівня, та його професійне самовдосконалення, готовність до творчої самореалізації в багатоаспектній фізреабілітаційній діяльності. Магістр з фізичної реабілітації відіграє фундаментальну роль як у відновленні здоров'я, так і навчанні людей відповідальному відношенню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищих соціальних й індивідуальних цінностей.

У вітчизняній системі вищої освіти підготовка магістра відбувається відповідно освітньо-професійній програмі, яка передбачає дві майже однакові за обсягом складові – освітню й науково-дослідну. Освітня складова має забезпечувати поглиблену фахову підготовку класичного та інноваційного характеру, а також надавати магістрантам певного досвіду застосування її результатів у практичній діяльності для розв'язання проблемних професійних завдань у фізреабілітаційній сфері. Для підвищення ефективності процесу підготовки студента-магістранта з фізичної реабілітації як суб'єкта майбутньої професійної діяльності, необхідно вдосконалювати їх вміння розробляти фізреабілітаційні програми, які повинні базуватися на принципах фізичної реабілітації і відповідати основним періодам і етапам реабілітації.

Робота виконана відповідно до плану НДР кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за темою „Теоретико-методологічні та організаційно-методичні проблеми здоров'я, фізичної реабілітації та корекційної педагогіки“.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз спеціальної літератури свідчить, що проблемою професійної підготовки фізичних реабілітологів, займалися такі науковці, як Л.П. Суценок, В.О. Кукса, О.І. Міхеєнко, Л.Б. Волошина, А.М. Герцик, Р.П. Карпюк, Є.Н. Приступа, Н.О. Белікова. Визначення принципів і положень реабілітації при викладанні дисциплін професійної та практичної підготовки майбутнім фахівцям з фізичної реабілітації розглядаються у підручниках та навчальних посібниках В.Г. Григоренка, В.П. Мурзи, В.М. Мухіна, С.М. Попова, які в основному визначають основні принципи комплексної або медичної реабілітації, до яких відносять ранній початок, безперервність, комплексність, індивідуальність у проведенні реабілітаційних заходів. Ми вважаємо, що фізична реабілітація може виступати окремою складовою багатогранного комплексного реабілітаційного процесу, яка потребує визначення, представлення і використання своїх принципів, а фахівець з фізичної реабілітації повинен їх вміло використовувати під час складання фізреабілітаційних програм у межах своєї професійної компетенції. В той же час, підготовка фахівців з фізичної реабілітації здійснюється розрізнено на підставі суб'єктивного трактування основних понять, невизначеності місця та ролі фізичної реабілітації у вітчизняних структурах фізичної культури, спорту, охороні здоров'я, соціального захисту тощо [1, с. 7]. Тому визначення основних принципів фізичної реабілітації у підготовці магістра-реабітолога є необхідним як для їх якісної професійної підготовки, так і в цілому для розвитку фізреабілітаційної освіти в Україні.

Формулювання мети та завдань роботи.

**Метою** даної статті є визначення основних принципів фізичної реабілітації та їх характеристики для викладання магістрам-реабітологам у дисциплінах професійної та практичної підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Підґрунтям організації цілісної системи реабілітації, як стверджує В.Г. Григоренко виступають спеціально обґрунтовані принципи, які необхідно розглядати як теоретичні положення й основні закономірності фізреабілітаційного процесу [2, с. 8], без дотримання яких, як вказує В.М. Мухін реабілітація буде малоефективною [4, с. 19].

Як зазначає В.М. Мухін, на початку здійснення реабілітаційних заходів необхідно раннє введення у відновлювальний процес фізреабілітаційних заходів, оптимальних для стану пацієнта [4, с. 19]. Це дає змогу швидше відновити або компенсувати функції організму, забезпечити легший перебіг захворювання і позитивний результат, попередити ускладнення і виникнення інвалідності, а в разі інвалідності успішно боротися з нею вже на перших етапах, що і визначається принципом раннього початку проведення фізреабілітаційного процесу, Проте активні реабілітаційні заходи протипоказані для застосування (за деяких станів можливі винятки), якщо пацієнт знаходиться в дуже важкому стані, має сильну інтоксикацію, високу температуру, виражену серцево-судинну або легеневу недостатність, різке

пригнічення механізмів компенсації й адаптації.

Підбір програмних фізреабілітаційних засобів для кожного реабілітанта повинен бути індивідуальним, що і визначається принципом індивідуальності фізреабілітаційного процесу. Такий підхід, як зазначає В.П. Мурза забезпечує найкращий результат від реабілітаційних процедур [3, с.14]. Це підтверджує і П.А. Сиренко, вказуючи на необхідність приділяти значну увагу дозуванню навантаження, точному підбору засобів і методик реабілітації для чіткої реалізації складеної програми [7, с. 6]. Недоступні та неадекватні реабілітаційні засоби пригнічують психіку пацієнта, пригноблюють його волю, ініціативу, зацікавленість до виконання фізреабілітаційних заходів. Проте і надмірно легкі, пасивні засоби фізичної реабілітації, які постійно повторюються, не приносять користь через нездатність мобілізувати волю реабілітанта і забезпечити повне задоволення й ефективне, швидке відновлення втрачених функцій. У зв'язку з цим пацієнти втрачають до таких відновлювальних заходів мотивацію, а ефективність фізреабілітаційних заходів знижується або зникає зовсім. Під час складання фізреабілітаційних програм необхідно враховувати такі особливості як вік, стать, професію реабілітанта, його освіту, загальний стан здоров'я, особливості перебігу хвороби і ступінь патологічного процесу, наявність супутніх захворювань, рівень фізичного розвитку і рухової підготовки, попередній досвід систематичних занять фізичними вправами, індивідуальну конституцію і психологічні особливості, біоритмологічні фактори, соціальні умови і сімейний мікроклімат, а також склад фахівців, які проводять комплексну реабілітацію.

У принципі індивідуальності реабілітаційного процесу І.І. Пархотік окремо виділяє принцип наявності реабілітаційного потенціалу, який вказує, які функціональні резерви реабілітанта збереглися і можуть бути використані для відновлення або компенсації втрачених функцій [5, с. 14]. З принципу індивідуальності реабілітаційного процесу витікає принцип доступності. Засоби і методики фізичної реабілітації, які рекомендуються пацієнтам, повинні бути доступні і відповідати їх фізичним кондиціям, руховим та інтелектуальним здібностям, психологічній підготовці, а це забезпечує оптимальні умови для досягнення позитивного ефекту в процесі фізичної реабілітації.

З урахуванням індивідуальних особливостей реабілітанта, використовуються різноманітні фізреабілітаційні засоби в комплексній послідовності або паралельно (залежно від індивідуальних умов протікання патологічного процесу), що і визначається принципом комплексності застосування фізреабілітаційних засобів. Як правило, на початку відновлювального процесу ефективними засобами, наприклад, у фізичній реабілітації виступають очищувальні процедури (дюбаж кишечника, печінки, протипаразитарний вплив тощо). Надалі паралельно і послідовно необхідно поступово переходити на видове харчування (використання натуральних продуктів харчування відповідно до індивідуальної конституції, зони проживання пацієнта, пори року, з урахуванням правильного поєднання харчових продуктів, а також з виключенням рафінованих, неправильно приготовлених і оброблених харчових продуктів). Для посилення відновлювального ефекту, за показаннями використовуються різні методики дієтотерапії (лікувальне голодування, сокотерапія, апітерапія, вегетаріанство або пісні дні, фруктотерапія). У комплексі застосовуються різні оптимальні види лікувальної фізкультури (різноманітні гімнастичні вправи, прогулянки, ходьба, дозовані сходження, оздоровчий біг, вправи у воді, плавання, побутові і трудові рухи, вправи з використанням тренажерів тощо). Залежно від місця і умов проведення реабілітаційних заходів (лікарні, поліклініки, приватні клініки, реабілітаційні центри, санаторії, навчально-спортивні центри, домашні умови) можуть застосовуватися преформована фізіотерапія, масаж і мануальна терапія, фіто-, арома- і пелоїдотерапія, процедури в лазні та для загартування тощо. Залежно від причин захворювання або патологічного стану пацієнта склад фахівців, які проводять комплексну реабілітацію і підбір засобів і методик фізичної реабілітації, може бути різним.

За даними В.М. Мухіна принцип комплексності реабілітаційних заходів реалізовується за допомогою участі інших фахівців (соціологів, психологів, педагогів, юристів, трудотерапевтів та ін.), які під керівництвом лікаря беруть участь в процесі комплексної реабілітації [4, с. 19]. І.І. Пархотік погоджується з цим положенням, але відокремлює з принципу комплексності реабілітаційних заходів принцип максимальної реабілітації і зазначає, що його реалізація пов'язана з максимально повним відновленням не тільки фізичного і психічного аспектів здоров'я, але і соціального,

професійного, інтелектуального тощо з урахуванням психофізичних можливостей того, хто проходить реабілітацію [5; с. 14]. С.М. Попов виділяє більш вузький принцип соціальної спрямованості реабілітаційного процесу для тих реабілітантів, кому з різних причин не вдалося досягти повного успіху у відновленні здоров'я і працездатності. У цьому випадку приділяють увагу формуванню вмінь і навичок, що забезпечують їх самообслуговування в побутовій і професійній діяльності, прийомам трудової переорієнтації та психологічній підготовці. Заходи, що проводяться на цьому етапі, потрібно максимально спрямовувати на швидке повернення реабілітанта в суспільство, у робочий колектив, родину [6, с. 16].

Свідома й активна участь у реабілітаційному процесі є одним із найважливіших принципів фізичної реабілітації. Його реалізація у практичних умовах забезпечує високий рівень психічної та фізичної мобілізації для подолання наслідків захворювання або інвалідності. Ефективність реабілітації залежить у першу чергу від того, наскільки пацієнт свідомо й активно ставиться до систематичного виконання реабілітаційних заходів. Розуміння необхідності освоїти нові засоби реабілітації й активне прагнення до цього значно прискорюють і підвищують якість процесу відновлення. Отже, фізичний реабілітолог повинен перед початком виконання певної програми фізичної реабілітації ознайомити пацієнта про відновлювальне, профілактичне, корегуюче значення відповідного фізреабілітаційного засобу. Необхідно детально пояснити реабілітанту, що певні фізичні вправи або інші процедури сприяють відновленню або компенсації життєво важливих рухових умінь і навичок, порушених або втрачених у результаті травми функцій. Проведення таких бесід сприяє продуманому і свідомому освоєнню реабілітаційних методик, формуванню стійких мотивів та зацікавленості до їх систематичного виконання на рівні природної потреби для тих, хто проходять фізичну реабілітацію. Цей принцип зобов'язує фізичного реабілітолога побудувати відновлювальний процес так, щоб реабілітанти свідомо ставилися до процесу фізичної реабілітації могли б творчо освоювати заплановані для них методики. З цією метою їх ознайомлюють із різноманітними видами і засобами фізичної реабілітації, які застосовуються при відповідному захворюванні. Це значно підвищує ефективність відновлювальних заходів і дозволяє реабілітологу повноцінно вирішувати необхідні реабілітаційні завдання. Реалізація принципу свідомої й активної участі формує ініціативу і самостійність реабілітантів в умовах соціальної, побутової чи трудової діяльності. У контексті цього принципу можна окремо виділити принцип виховного навчання. Як зазначає В.П. Мурза, у процесі реабілітації паралельно відбувається навчання і виховання тих, хто проходить реабілітацію, вони отримують багато нової інформації про причини й особливості захворювання, засоби реабілітації, умови і правила їх застосування при відповідному захворюванні, здоровому способі життя, умовах зміцнення здоров'я тощо [3, с. 15].

Велике значення під час вивчення й освоєння засобів і методик фізичної реабілітації, має систематичний досвід і особистий приклад фізичного реабілітолога. На цьому базується принцип прикладу і наочності у процесі фізичної реабілітації. Наочність під час освоєння пацієнтом методик відновлення, перш за все, забезпечується зразковою демонстрацією фізичним реабілітологом окремих фізичних вправ або їх елементів. У зв'язку з цим фахівці, які проводять цей процес, повинні вимогливо і свідомо ставитися до особистого здоров'я, володіти високою культурою рухів, самостійно освоювати нові засоби фізичної реабілітації для передачі та створення точних і повних уявлень пацієнта про матеріал, який вони вивчають і застосовують. Принцип наочності допускає застосування образного пояснення, оскільки результатом такого пояснення стають потрібні асоціації, які спираються на життєвий досвід фізичного реабілітолога.

Принцип систематичності і безперервності реабілітаційного процесу є основою ефективності відновлювального процесу, оскільки процес фізичної реабілітації може тривати від декількох тижнів до декількох місяців, років, а іноді й усе життя. При цьому фізреабілітаційні засоби діють повільно, але ефективно. Поліпшення функціонального стану пацієнтів відбувається майже відразу після початку виконання відповідних фізреабілітаційних заходів. Будь-яка перерва у їх використанні може спричинити погіршення стану, коли доводиться починати все спочатку. І лише систематичне і безперервне виконання реабілітаційних методик і програм може забезпечити успіх відновлювальних заходів. Щоб використовувати в реабілітації цілеспрямовані лікувальні фізичні вправи, необхідно знати і пам'ятати,

що формування рухових навичок у реабілітантів відбувається відповідно до закономірностей умовно-рефлекторної діяльності, результатом якої є формування рухової функціональної системи. Відомо, що умовні рефлекси носять характер тимчасових зв'язків, вони згасають або навіть зовсім зникають у тих випадках, коли не повторюються умови, які їх створювали. Це положення також підтверджується правилом компенсації, яке надзвичайно актуальне, особливо під час проведення фізичної реабілітації. У зв'язку з цим фізичний реабілітолог повинен знати, що будь-які непередбачені перерви в заняттях, як і недостатнє дозування вправ (потужність, об'єм, повторюваність фізичних навантажень), небажані, оскільки реабілітанти втрачають здатність виконувати окремі рухи, втрачається м'язове відчуття, відчуття простору і часу в умовах рухової діяльності.

Принцип поступовості, послідовності й етапності фізреабілітаційного процесу логічно пов'язаний із попереднім принципом систематичності та безперервності фізреабілітаційного процесу і полягає в тому, що від кожної попередньої до кожної подальшої процедури реабілітаційні завдання ускладнюються за принципом від простого до складного. При цьому здійснюється збільшення дозування певної процедури або фізичного навантаження за об'ємом та інтенсивністю з метою відновлення і поліпшення функціональних показників реабілітанта, а процес реабілітації залежно від специфіки захворювання фахівці поділяється на етапи та періоди, кожен з яких має свої цілі та завдання.

Усі принципи фізичної реабілітації, за показаннями необхідно широко використовувати не тільки при проведенні фізичної реабілітації, а і під час комплексної реабілітації та розглядати їх в єдності і взаємозв'язку, адже необхідно відновити не тільки здоров'я пацієнта, але і його працездатність, соціальний статус, повернути людину до повноцінного життя в сім'ї, суспільстві, колективі.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИЙ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Таким чином, при підготовці магістрів з фізичної реабілітації у викладанні лекційних курсів дисциплін професійної та практичної підготовки, та під час керівництва їх стажування у лікувально-профілактичних та реабілітаційних закладах пропонуємо постійно акцентувати увагу магістранта на дотримання таких принципів фізичної реабілітації: раннього початку проведення фізреабілітаційного процесу; індивідуальності фізреабілітаційного процесу; принципу наявності реабілітаційного потенціалу; доступності фізреабілітаційного процесу; комплексності застосування фізреабілітаційних засобів; свідомої й активної участі у фізреабілітаційному процесі; принципу виховного навчання; прикладу і наочності у процесі фізичної реабілітації, систематичності і безперервності фізреабілітаційного процесу; поступовості, послідовності й етапності реабілітаційного процесу; принципу максимальної реабілітації та соціальної спрямованості реабілітаційного процесу.

Визначені нами принципи рекомендуємо враховувати під час створення єдиної навчально-методичної бази та понятійного апарату з фізичної реабілітації. Це дозволить ефективно вирішувати проблему якісної професійної підготовки магістра з фізичної реабілітації та в цілому сприяти розвитку фізреабілітаційної галузі в нашій країні.

**У ПЕРСПЕКТИВИ ПЛАНУЄТЬСЯ** вивчення досвіду професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації в різних країнах світу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Белікова Н. О. Основні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у Польщі / Н. О. Белікова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – №. 3. – С. 7-10.
2. Григоренко В.Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга / Григоренко В.Г., Глоба А. П. – М.: Советский спорт, 1991. – 78 с.
3. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація / Мурза В.П. – К.: Олан, 2010. – 488 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація / Мухін В.М. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
5. Пархотик И.И. Физическая реабилитация при травмах верхних конечностей / Пархотик И.И. – К.: Олимп. л-ра, 2007. – 280 с.
6. Попов С.Н. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608 с.
7. Сиренко П. А. Физическая реабилитация двигательного аппарата в профессиональном спорте / П. А. Сиренко. – Х.: Новое слово, 2008. – 200 с.