

### Список використаних джерел:

1. Бабанский Ю.К. Педагогика : учебное пособие. – М. : Просвещение, 1988. – С. 129.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2016. № 8.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 2018. – 336 с.
4. Горащук В.П. Формування культури здоров'я школярів (теорія і практика) – Луганськ, 2013. – 376 с.
5. Гринькова М.В. Методика викладання валеології : навч.-метод. посібник. – Полтава, 2003. – 220 с.

**Недодаєва В.С.**

*студент;*

**Сідельніков І.О.**

*доцент, завідуючий кафедри,*

*Луганський державний університет внутрішніх справ  
імені Е.О. Дідоренка*

## ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УКРАЇНІ

**Вступ.** Реабілітація – це суспільно необхідне функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних професійних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до звичайного життя і праці. Допомога хворому у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності.

**Мета дослідження.** Визначення основних методів, принципів, видів, етапів і періодів реабілітації.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженнях використовувались наступні методи: теоретичний аналіз.

**Результати дослідження.** Комплексну реабілітацію не можна розглядати лише як процес відновлення здоров'я людини, це цілий комплекс заходів, які

забезпечують повернення до нормального функціонування у суспільстві хворого. Принципово важливим є відновлення не лише фізичного здоров'я людини, а й трудову, психологічну, соціально-економічну складові. Проте, безумовно основним напрямом реабілітації є медичне і фізичне відновлення здоров'я хворого за допомогою таких принципів: індивідуальний підхід до хворого, принцип поступовості, систематичність, циклічність, новизна і різноманітність. Медична реабілітація спрямована на відновлення здоров'я, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію порушених функцій, протидію інвалідності, підготовку тих, що одужують, та інвалідів до побутових і трудових навантажень. У переважній більшості реабілітація завершується у медичних закладах. До основних принципів відносять:

- ранній початок проведення реабілітаційних заходів;
- комплексність використання усіх доступних й необхідних реабілітаційних заходів;
- етапність реабілітації;
- неперервність на всіх етапах реабілітації;
- використання методів контролю адекватності навантажень і ефективності реабілітації.

Організаційною основою комплексної реабілітації є трьохетапна система:

- спеціалізований стаціонар;
- відділення реабілітації поліклініки;
- спеціалізований реабілітаційний центр або санаторій [1].

Основними засобами реабілітації є: психотерапевтичні впливи, кінезотерапія, бальнео-грязетерапія, фізіотерапія, масаж, трудотерапія, аеротерапія, мануальна терапія [2].

Серед усіх засобів реабілітації найбільш визнаним у світі є плавання [3]. У світовій літературі прийнято, що лікувальними властивостями володіє плавання на дистанцію в 1000 м, але зважаючи на те, що в Україні рівень фізичної активності нижчий ніж у європейських країнах, відповідно і дистанція знижується, оскільки навіть недовге плавання може призвести до порушення серцевих ритмів. Паралельно з фізичною, медичною реабілітацією проводять психологічну, ця підготовка передуює працетерапії, яка починається ще на стадії фізичного становлення хворого.

Соціальна, чи побутова реабілітація – державно-суспільні дії, що спрямовані на повернення людини до активного життя та праці, правовий і матеріальний захист її існування [1]. Відповідними фахівцями

проводяться заходи щодо відновлення соціального статусу особи шляхом організації активного способу життя, відновлення послаблених чи втрачених соціальних зв'язків, створення морально-психологічного комфорту у сім'ї і на роботі, забезпечення культурних потреб людини, відпочинку, занять спортом та ін. На цьому етапі з хворим працюють реабілітологи, фахівці з працетерапії та психологи. Лише така комплексна, сумісна робота спеціалістів дозволяє у повній мірі відновити соціальні зв'язки, психологічний і фізичний стан людини.

Професійна, чи виробнича реабілітація. Основна мета – підготовка пацієнта до праці. Її реалізація залежить від характеру та перебігу хвороби, функціонального стану і фізичної спроможності хворого, його професії, кваліфікації, стажу роботи, посади, умов праці та бажання стати до роботи. Залежно від цього реабілітолог, фахівці з працетерапії, психологи, педагоги, соціологи, юристи провадять роботу з адаптації, реадаптації чи перекваліфікації з подальшим працевлаштуванням пацієнта [3].

Соціальна реабілітація дорослих з проблемами дозволить:

- збільшити можливість для самостійного функціонування в щоденних заняттях, що потребують застосування фізичних, соціальних та когнітивних навичок;
- розширити функції, використовуючи терапевтичну діяльність чи реабілітаційні технології, включаючи протезування;
- допомогти в підтримці та розвитку витривалості, застосовуючи техніку консервації енергії та спрощення роботи;
- забезпечити засоби та технології, компенсуючі недостатність функцій;
- розвинути прийнятні навички вирішення проблем та управління життєвими ситуаціями [4].

Соціальна реабілітація включає ряд етапів:

- підготовчий етап, який полягає у вивченні інтелектуальних характеристик і оточення, психодіагностиці, визначенні, обґрунтуванні плану, методів і засобів діяльності, визначенні критеріїв оцінки ефективності втручання;
- етап безпосередньої реалізації методів і засобів втручання, оцінки їх ефективності, внесення при необхідності тих чи інших коректив. Передбачає послідовне включення циклів виконання соціальних заходів, оцінки їх ефективності та коригування в процесі виконання. Основними завданнями другого етапу є відновлення втрачених соціальних зв'язків чи, принаймні компенсація цієї нестачі установленням нових зв'язків.

– підсумковий етап з аналізом і оцінкою ефективності здійснення втручань і поступовим припиненням активного втручання і здійснення при необхідності додаткового кураторства для профілактики рецидивів небажаних ситуацій і закріплення позитивних змін. Включає оцінку змін, які відбувались, виявлення нових потреб, підготовку особи до згортання заходів соціальної допомоги і проведення додаткового кураторства, якщо це необхідно. Особливістю цього етапу є поступова підготовка особи до припинення активного втручання [4].

**Висновки.** Проведене дослідження показало усю важливість системного, неперервного забезпечення реабілітації на всіх її стадіях. Не можна недооцінювати значимість того, як впливає моральний стан хворих людей, тому уся робота, щодо відновлення постраждалих має бути комплексною, для максимальної ефективності вона має включати в себе усі засоби. Чим більше хворих буде повернуто до нормального життя, тим більшим стає потенціал нашого суспільства. Але навіть, коли повне відновлення не можливе, дуже важливою залишається місія становлення людини в суспільстві такою, як вона є.

**Перспективи подальшого дослідження.** На сьогоднішній день дуже важливо пізнавати нові способи реабілітації, вдосконалювати техніки і активно впроваджувати їх в життя хворих. Відновлення нормального життя для хворих є важливою місією держави, оскільки це повертає їх у соціальне суспільство з можливістю працевлаштування, само обслуговування, налагодження психічного становища. Тому проблематика дослідження завжди актуальна.

### **Список використаних джерел:**

1. Суворов Н.П., Суворова И.Г. Концепции космотеории (Сообщение 2) // Медична гідрологія та реабілітація. – 2004. – № 4. – С. 84-95.
2. Алексеев О.И., Шимонко И.Т. Застосування методів фізичної реабілітації в умовах бальнеологічного курорту // Тез. доп. міжнародної науково-методичної конференції «Фізична реабілітація як напрям підготовки спеціалістів». – К.: 2003. – С. 39-40.
3. Верич Г.Е., Клименко С.К., Пилашевич А.А. и др. Некоторые аспекты подготовки специалистов по физической реабилитации в УГУФВиС // Мат. Второй всеукраинский конф. Аспирантов. – Львов, 1998. – Ч. 1. – С. 3-9.
4. Медицинская реабилитация: Руков. для вр. / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медпрес – информ, 2005. – 328 с.