

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РЕАБІЛІТАЦІЙНУ МЕДИЦИНУ

Д. В. Баландюк, Л. В. Новакова

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

Вступ. Фізичне виховання є невід’ємною частиною комплексної фізичної терапії, спрямованої на відновлення фізичних функцій та поліпшення якості життя пацієнтів. Фізичне виховання в реабілітаційній медицині займає важливе місце, оскільки воно сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем. Основними цілями фізичного виховання в контексті фізичної терапії є підвищення функціональної активності пацієнта, поліпшення його загального фізичного стану, профілактика ускладнень і забезпечення соціальної адаптації пацієнта після перенесення захворювань або травм.

Мета роботи – обґрунтувати застосування фізичного виховання в реабілітаційній медицині.

Основна частина. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання і фізичної реабілітації, який забезпечує рухову активність людини та розвиток фізичних і психічних якостей. У загальному розумінні засоби фізичного виховання – це спеціальні дії або прийоми, які використовують з метою досягнення певних результатів у покращенні фізичного стану. Такі засоби можуть включати в себе як рухову активність, так і інші фактори, що впливають на здоров’я та відновлення фізичних функцій. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, що реалізуються в різних формах, таких, як спортивні ігри, побутові або професійні рухові дії, а також військові тренування. До додаткових засобів можна віднести використання природних чинників, наприклад сонячного випромінювання, свіжого повітря, води і землі, які мають позитивний вплив на організм і сприяють загальному оздоровленню. Дотримання гігієнічних норм, зокрема режиму дня, правильного харчування, відпочинку та праці, допомагає підтримувати організм в оптимальному стані. Засоби фізичної реабілітації поділяють на активні, пасивні та психорегулювальні. Активні засоби включають фізичні вправи, що забезпечуються контрольними дозами, завдяки чому відновлюється функціональна активність організму при травмах або захворюваннях. Пасивними засобами є такі методи, як масаж, фізіотерапія, мануальна терапія та вплив природних чинників, що зменшують біль, покращують кровообіг і стимулюють регенерацію тканин. Психорегулювальні засоби, зокрема аутогенне тренування, м’язова релаксація, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, зниження рівня стресу і психічної напруги.

Висновки. Комплексне застосування фізичних вправ, які реалізуються в різних формах, таких, як спортивні ігри, побутові або професійні рухові дії, а також військові тренування, в поєднанні із засобами фізичної реабілітації (активні, пасивні та психорегулювальні), є ключовим для досягнення максимальних результатів як у фізичному вихованні, так і у фізичній реабілітації.

Ключові слова: фізичне виховання; реабілітаційна медицина.

INTEGRATION OF PHYSICAL EDUCATION INTO REHABILITATION MEDICINE

D. V. Balandiuk, L. V. Novakova

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. Physical education acts as an integral part of complex physical therapy aimed at restoring physical functions and improving the quality of life of patients. Physical education in rehabilitation medicine occupies an important place because it is aimed at restoring the functions of the musculoskeletal system, cardiovascular and nervous systems. The main goals of physical education in the context of physical therapy are to increase the functional activity of the patient, to improve the overall physical condition, to prevent complications and to ensure the social adaptation of the patient after suffering diseases or injuries.

The aim of the study – to substantiate the use of physical education in rehabilitation medicine.

The main part. Physical exercises are the main means of physical education and physical rehabilitation, which ensures motor activity of a person and the development of physical and mental qualities. In a general sense, means of physical education are special actions or techniques that are used to achieve certain results in

improving physical condition. Such means may include both motor activity and other factors affecting health and restoration of physical functions. The main means of physical education are physical exercises, which are implemented in various forms, such as sports games, household or professional motor actions, as well as military training. Additional means include the use of natural factors, such as solar radiation, fresh air, water and earth, which have a positive effect on the body and contribute to general improvement. There is also the observance of hygienic norms, in particular the routine of the day, proper nutrition, rest and work, which help to maintain the body in optimal condition. Means of physical rehabilitation are divided into active, passive and psychoregulatory. These means include physical exercises, provided with control doses, thanks to which the functional activity of the body is restored in case of injuries or diseases. Passive means are methods such as massage, physical therapy, manual therapy, and exposure to natural factors that reduce pain, improve blood circulation, and stimulate tissue regeneration. Psychoregulatory means, such as autogenic training or muscle relaxation, are aimed at restoring the psycho-emotional state, reducing the level of stress and mental tension.

Conclusions. Thus, the complex use of active, passive and psychoregulatory means is a key to achieving maximum results in both physical education and physical rehabilitation.

Key words: physical education; rehabilitation medicine.

Вступ. Фізичне виховання є невід'ємною частиною комплексної фізичної терапії, спрямованої на відновлення фізичних функцій та поліпшення якості життя пацієнтів. Фізичне виховання в реабілітаційній медицині займає важливе місце, оскільки воно сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату, серцево-судинної та нервової систем. Основними цілями фізичного виховання в контексті фізичної терапії є підвищення функціональної активності пацієнта, поліпшення його загального фізичного стану, профілактика ускладнень і забезпечення соціальної адаптації пацієнта після перенесення захворювань або травм.

Мета роботи – обґрунтувати застосування фізичного виховання в реабілітаційній медицині.

Основна частина. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання і фізичної реабілітації, який забезпечує рухову активність людини та розвиток фізичних і психічних якостей. У загальному розумінні засоби фізичного виховання – це спеціальні дії або прийоми, які використовують з метою досягнення певних результатів у покращенні фізичного стану. Вони можуть включати в себе як рухову активність, так і інші фактори, що впливають на здоров'я та відновлення фізичних функцій [1].

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які реалізуються в різних формах, таких, як спортивні ігри, побутові або професійні рухові дії, а також військові тренування. До додаткових засобів можна віднести використання природних чинників, наприклад сонячного випромінювання, свіжого повітря, води і землі, які мають позитивний вплив на організм і сприяють загальному оздоровленню. Дотримання гігієнічних норм, зокрема режиму дня, правильного харчування, відпочинку

та праці, допомагає підтримувати організм в оптимальному стані.

Засоби фізичної реабілітації поділяють на активні, пасивні та психорегульовальні [2]. Активні засоби включають фізичні вправи, що забезпечуються контрольними дозами, завдяки чому відновлюється функціональна активність організму при травмах або захворюваннях. Пасивними засобами є такі методи, як масаж, фізіотерапія, мануальна терапія та вплив природних чинників, які зменшують біль, покращують кровообіг і стимулюють регенерацію тканин. Психорегульовальні засоби, зокрема аутогенне тренування, м'язова релаксація, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, зниження рівня стресу і психічної напруги [3].

Ефективні завдання фізичного виховання і реабілітації можливі за умов комплексного застосування всіх зазначених засобів. Інтеграція фізичних вправ з природними та гігієнічними факторами, а також пасивними і психорегульовальними методами створює оптимальні умови для повного відновлення фізичних та психічних функцій, забезпечуючи адаптацію пацієнта до нових умов і його відновлення після перенесення захворювань або травм. Засоби фізичного виховання можна класифікувати на основні, які безпосередньо впливають на відновлення рухових функцій, та допоміжні, що забезпечують покращення умов проведення реабілітаційних заходів [4]. Кожен із цих засобів має своє місце в загальній системі фізичної терапії.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи різної інтенсивності та спрямованості, які застосовують залежно від функціонального стану пацієнта і специфіки його захворювання. Допоміжні засоби сприяють покращенню загального ефекту

реабілітації шляхом використання різних інструментів і технологій, що підвищують ефективність фізичних вправ [5]. У сучасній практиці фізичної терапії також широко використовують авторські методики, які розробили фахівці з реабілітації. Вони базуються на індивідуальних потребах пацієнтів і враховують специфіку конкретних захворювань.

До засобів фізичного виховання належать різноманітні форми рухової активності, що безпосередньо впливають на організм пацієнта, спрямовані

на підвищення його функціональних можливостей [6].

Висновки. Комплексне застосування фізичних вправ, які реалізуються в різних формах, таких, як спортивні ігри, побутові або професійні рухові дії, а також військові тренування, в поєднанні із засобами фізичної реабілітації (активні, пасивні та психорегуючі), є ключовим для досягнення максимальних результатів як у фізичному вихованні, так і у фізичній реабілітації.

REFERENCES

1. Mukhin, V.M. (2009). *Fizychna rehabilitatsiia: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu (3-tie vyd., dopov.)* [Physical rehabilitation: textbook, 3rd edition]. Kyiv: Olimp. Literatura [in Ukrainian].
2. Yeromina, O.L., & Kotova, L.I. (2005). *Likuvalna fizkultura: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia praktychnykh zaniat studentiv medychnoho fakultetu* [Therapeutic physical education: textbook]. Poltava [in Ukrainian].
3. Bashkin, I., Makarova, E., Rizik, A., & Kavakze, M. (2005). Rol i mistse fizychnoi rehabilitatsii u zahalnoi systemi okhorony zdorovia naselennia [The role and place of physical rehabilitation in the overall system of population health protection]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodology of physical training and sport*, 3, 25-29 [in Ukrainian].
4. Hrushchenko, M.M. (2005). Innovatsiia u systemi fizychnoho vykhovannia suchasnoi molodi [Innovation in the system of physical education of modern youth]. *Slovo pedahoha – Word of a teacher*, 2, 5-6 [in Ukrainian].
5. Tsarova, A.H. (2020). *Suchasni mekhanizmy vidnovlennia funktsionalnykh porushen oporno-rukhovoho aparatu zasobamy fizychnoho vykhovannia – kvalifikaciyna robota* [Current mechanisms for the recovery of functional disorders of the musculoskeletal system by means of physical education – qualification thesis]. Mykolaiv.
6. Zharkov, P.P. (2014). *Osteokhondroz i inshi dystrofichni zminy khrebt v doroslykh i ditei* [Osteochondrosis and other dystrophic changes of the spine in adults and children]. Kyiv.

Отримано 01.11.2024