Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини, реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest (Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

4. Arifani, Y., Asari, S., Anwar, K., & Budianto, L. Individual or collaborative Whatsapp learning? A flipped classroom model of EFL writing instruction. Teaching English with Technology, 2020 – №20(1) – P.122-139.

Римар М.П., професор
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Спорт – це така сфера діяльності людини, яка характеризується, підвищеним травматизмом, різноманітними професійними захворюваннями, передпатологічними та патологічними станами, що небезпечно для здоров'я спортсменів, заважає ефективності їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно зростає і нині набула загрозливих розмірів [3].

Основною причиною спортивних травм вважаються фізичні чинники (м'язовий дисбаланс, зіткнення на великій швидкості, перетренування, фізичне стомлення і т.д.). Проте істотну роль грають і психологічні чинники (особистісні особливості переживання травми, рівень стресу, попередні стресори, чинники напруги) [4].

Спортивною травмою слід називати, за визначенням K. Franke (1976), нещасний випадок або його наслідки під час занять спортом. Крім того, наслідки хронічних мікротравм прийнято розглядати як спортивне ушкодження, тобто спортивну травму [5].

Більшість спортивних травм виникає внаслідок організаційних і методичних помилок у навчально-тренувальному процесі і змагальній діяльності спортсмена, зниження тактико-технічної, фізичної, вольової підготовленості, а головне − стану здоров'я спортсмена [5].

Участь спортсменів у комерційних змаганнях, зневажливе ставлення до системної підготовки, до відповідальних стартів, відсутність систематичного контролю за станом здоров'я і профілактикою травм, а особливо синдромів перевантаження, призводять до погіршення спортивних результатів і позбавляють можливості виборювати провідні місця на змаганнях, на яких раніше вони це робили регулярно [5]

Питання профілактики й лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату у спортсменів завжди залишаються у центрі уваги фахівців − спортивних лікарів, ортопедів-травматологів і тренерів. З фізичними навантаженнями зростають вимоги до організму спортсмена, особливо до опорно-рухового апарату, що позначається збільшенням ризику травмування.

Кожна травма призводить до погіршення здоров'я, завдає крім фізичної і моральну шкоду [5].

Фізична травма, як правило, призводить до змін на психічному рівні та викликає емоційний стрес, наслідки якого можуть зберігатися довгий час після фізичного одужання, що характеризує посттравматичну ситуацію.

Фахівці у своїх роботах [2] підкреслювали роль психоемоційної стійкості спортсменів в екстремальних умовах виступу на змаганнях. Аналіз факторів, що обумовлюють травматичні стресові ситуації в спорті, дав підставу виділити основні психічні детермінанти, які організовують і координують ефективність тренувальної й змагальної діяльності [2]. До них, насамперед, можна віднести емоційно-вольову та когнітивну сфери психіки спортсмена. Одним з основних факторів подолання травматичного стресу можна розглядати ті можливості, які пов’язані з використанням потенціалу емоційно-вольової сфери спортсмена, що передбачає включення різних елементів довільної й мимовільної активізації ресурсних можливостей.

У процесі тренувальної та змагальної діяльності спортсмени перебувають у стресових ситуаціях, що пов’язані не лише з психологічними факторами, які виникають як результат взаємодії з навколишнім соціальним середовищем або можуть бути виключно особистісні, а й після фізичних травм. Однак, травма, отримана спортсменом, – це не лише фізичне ушкодження, але й джерело внутрішніх змін у його психічному стані [4].

Проте в даний час аспекти психологічної реабілітації не вивчаються достатньо і в повному обсязі, хоча психологічна реабілітація є важливою складовою в системі фізичної реабілітації. Процес реабілітації значно ширший, ніж просто відновлення здоров'я і психологічний аспект реабілітації має у багатьох спортсменів значущість не меншу, ніж фізичний. У більшості випадків саме психічні зміни і психологічні чинники є основною причиною, що перешкоджає поверненню спортсмена до спортивної діяльності. Депресія, «занурення у хворобу», страх перед фізичною напругою, упевненість в тому, що повернення до діяльності може заподіяти шкоду організму – всі ці психічні зміни можуть звести нанівець зусилля лікаря-реабілітолога [4].

Системність є однією з основних умов реабілітації разом з дотриманням наступних принципів: комплексності, диференційованості, послідовності, етапності, індивідуалізації, достатній тривалості, спадкоємності, чіткій і повсякденній узгодженості дій лікаря, що лікує, інструктора ЛФК, психолога.

Отже, застосування психологічних заходів необхідне для успішного проведення фізичної реабілітації у спортсменів з травмами опорно-рухового апарату. Адже вони дозволяють підвищити ефективність реабілітаційних заходів та прискорити відновлення нормальної життєдіяльності спортсмена. А також забезпечують прискорення нормальної психологічної адаптації спортсмена до життєвої ситуації, що змінилася, його адекватне сприйняття комплексу реабілітаційних заходів.

Література

1. Годунов С. Ф. Спортивна і клінічна реабілітація / С. Ф. Годунов. – М.: ФіС, 2000. – 276 с

2. Гринь А.Р. Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів. Зб. наук. праць «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту». 2005. № 5. С. 81-84
3. Петровская Т. В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції «Особисість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін». Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 214-215.
4. Клапчук В. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк. – К.: Здоров'я, 2020. – 309 с
5. Кириленко Г.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К., 2002. 112 с.

Сисоєнко І.В., заступник директора
Державна установа «Інститут медицини праці імені Ю.І. Кундієва Національної академії медичних наук України»,
Президент Громадської організації «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини, реабілітації і курортології»,
Віцепрезидент FEMTEC (Всесвітня федерація гідротерапії та кліматотерапії),
доктор філософії в галузі права,
заслужений юрист України

РОЗВИТОК СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ. РОЗВИТОК ТЕЛЕМЕДИЦИНИ

В кінці 2020 року парламентом був ухвалений Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я», який до сьогодні удосконалюється з урахуванням викликів та потреб у реабілітації.

Реабілітаційна допомога має базуватися на принципах доказової реабілітації та кращих світових практиках. Це означає перехід до сучасної системи реабілітації, яка слугує відновленню людини та сприяє її поверненню до повноцінного життя, є доказовою та базується на основі Міжнародної класифікації функціонування, а також доступною для всіх, хто її потребує.

7 вересня 2023 року набув чинності Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо функціонування телемедицини» від 09.08.2023 № 3301-IX, яким передбачено внесення змін до Основ законодавства України про охорону здоров'я, законів України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» та «Про екстрену медичну допомогу» з метою запровадження комплексного та системного підходу до формування та реалізації державної політики в частині розвитку телемедицини для збереження та зміцнення здоров'я нації шляхом підвищення якості й доступності медичних та реабілітаційних послуг, розширення можливостей для пацієнтів, підвищення ефективності управління та використання ресурсів охорони здоров'я.