

УДК 796.012.62:612-082.8]:613

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308743>

ГАННА ЖАРА

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8092-542X>

(Чернігів)

Place of work: Natsional'nyy Universytet "Chernihivs'kyi Kolehium" imeni T.H.

Shevchenka

Country: Ukraine

e-mail: zhannafarm@gmail.com

СЕРГІЙ ДОВБИШ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2059-2159>

(Чернігів)

Place of work: Natsional'nyy Universytet "Chernihivs'kyi Kolehium" imeni T.H.

Shevchenka

Country: Ukraine

e-mail: sergdovb1@gmail.com

РЕКРЕАЦІЙНІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ: СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Анотація: У цій статті автори досліджують широкий спектр методів і стратегій, спрямованих на покращення функціонування організму. Проаналізовано різні аспекти фізичної реабілітації, фізичної рекреації, лікувальної фізичної культури та підходи до збереження і поліпшення здоров'я, фізичної форми та психічного стану людини.

Головний акцент ставиться на рекреаційних та реабілітаційних технологіях, які включають в себе різноманітні методи, вправи та процедури, спрямовані на відновлення функцій організму після травм, захворювань або операцій, а також на підтримку та покращення фізичного та психічного благополуччя.

Автори особливу увагу приділяють індивідуальному підходу до кожного пацієнта та розробці комплексних реабілітаційних програм, які враховують усі особливості функціонування відповідно до Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ), наявної нозології, та персоналізовані потреби кожної людини.

Дослідження включає аналіз сучасних тенденцій у фізичній культурі та спорті, огляд методів фізичної реабілітації, а також висвітлення інноваційних підходів до здорового способу життя та покращення якості життя загалом. Зокрема, в статті розглядаються різні методики вправ та процедур, які сприяють відновленню та підтримці здоров'я організму. Автори звертають увагу на те, як ці методи можуть бути ефективними для пацієнтів після різних видів травм, операцій чи захворювань. Дослідження також включає аналіз інноваційних підходів до здорового способу життя, зокрема, у контексті підвищення рухової активності, досягнення оптимальної рухової спроможності та психологічного благополуччя.

Важливими аспектами і перспективними напрямками подальших досліджень є розробка індивідуальних програм, які допомагають людям досягати своїх цілей у збереженні та поліпшенні здоров'я. Ця стаття є цінним джерелом інформації для фахівців у галузі медицини, громадського здоров'я, фізичної реабілітації та спорту, а також для всіх, хто цікавиться здоровим способом життя та покращенням якості життя загалом.

Ключові слова: рекреаційні технології; реабілітаційні технології; функціонування організму; фізична культура; здоровий спосіб життя; лікувальна фізична культура; комплексні програми реабілітації.

Постановка проблеми. Здоров'я населення в Україні зазнає суттєвого негативного впливу внаслідок бойових дій, спричинених війною. Це посилює вимоги до організації реабілітаційних заходів, які б могли повернути людину до здорового життя, або принаймні до активного повсякденного функціонування. Одним зі способів відновлення ідентичності та рухової незалежності постраждалих є залучення їх до занять фізичною культурою і спортом, оскільки вони мають доведений рекреаційний та відновлювальний потенціал. Саме тому дослідження рекреаційних та реабілітаційних технологій у фізичній культурі та спорті і способів покращення функціонування організму через їх застосування є актуальним завданням. Проблема полягає у тому, щоб визначити ефективні методи та стратегії, які дозволяють досягти оптимального стану здоров'я, психічного благополуччя та оптимальної фізичної

форми, особливо після травм, захворювань або операцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи сучасні дослідження у сфері рекреаційних та реабілітаційних технологій у фізичній культурі та спорті, а також способи покращення функціонування організму (О. В. Андреева, А. В. Гакман, П. М. Гунько, Т. Ю. Круцевич, В. М. Мухін, Я. І. Олексієнко, С. Б. Пангелов, Ю. А. Попадюха та інші), можна констатувати, що серед них виявляються невирішені аспекти, такі, як пошук оптимальних методів та технологій рекреації та реабілітації, індивідуальний підхід до кожного пацієнта, а також розробка комплексних програм для забезпечення повноцінного відновлення та покращення стану організму.

Формулювання ідей статті. Відповідно, у статті формулюються ідеї щодо визначення оптимальних методів та стратегій рекреації та реабілітації, а також розробки індивідуальних та комплексних програм, спрямованих на досягнення найкращого результату у покращенні функціонування організму після різних видів втручань або травм.

Методологія дослідження ґрунтується на системно-логічному та ному підходах. Для реалізації мети і завдань дослідження було використано такі методи дослідження: бібліосемантичний метод, компаративний аналіз, порівняння, аналогія, дедукція.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний ритм життя ставить перед людьми немало викликів у плані збереження здоров'я та підтримання фізичної форми. Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у забезпеченні здорового способу життя. Однак, поряд із активністю, необхідні також рекреаційні та реабілітаційні технології, що сприяють відновленню та покращенню функціонування організму. У даній статті будуть розглянуті основні аспекти цих технологій та їхній вплив на здоров'я та фізичну форму.

Рекреаційні технології спрямовані на забезпечення оптимального рівня фізичної активності у повсякденному житті людини. Це включає в себе різноманітні способи активного відпочинку та розваг у формі фізичних вправ із застосуванням гігієнічних і природних чинників, які сприяють підтримці здорового стану організму, активізації особистих сил та енергії, отриманню задоволення, покращенню психічних і фізичних здібностей відновленню та зміцненню здоров'я (Гакман, 2021).

Фізична рекреація, яка є важливою для задоволення потреб людини в активному відпочинку та приносить радість від рухової діяльності, може бути розглянута як самостійна форма функціонування фізичної культури. Це є особливо актуальним у складних економічних та політичних умовах, коли люди стикаються з психоемоційними перевантаженнями, гіподинамією та втратою соціальних орієнтирів, або, навпаки, із системними психофізичними травмами, що негативно впливає на їхнє самопочуття та психічний стан. Фізична рекреація змінює погляди на види активності та дозвілля, розглядаючи їх як складову об'єктивної реальності, спосіб відновлення сил після праці та засіб реалізації життєвих цінностей. Сучасний підхід до фізичної рекреації відображається у кількох методологічних аспектах: як засіб відпочинку та дозвілля, як метод відновлення енергії після праці, а також як засіб для втілення життєвих цінностей. Аналіз показує, що усі ці підходи не суперечать один одному, а взаємодоповнюються. Фізична рекреація, визначена як відновлення сил та задоволення через добровільні заняття, включає в себе рухову активність, вправи, які здійснюються у вільний або спеціально визначений час, а також має культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні та емоційні компоненти. Це є важливим інструментом для забезпечення здоров'я та психічного благополуччя людей у сучасному суспільстві (Олексієнко, & Гунько, 2018).

На початку 1990-х років нові форми рухової активності почали активно розвиватися на основі традиційного спорту. Запит населення на розваги та оздоровлення, поєднані з фізичною активністю, спричинив зростання пропозицій у цьому напрямі. Відкриття фітнес-груп за комерційною моделлю сприяло природній конкуренції і введенню більш вдосконалених форм. Заняття фізичними вправами в суспільстві перестали бути лише обов'язковими і нудними, стаючи добровільними, популярними і престижними.

Методика використання традиційних видів спорту, таких, як гімнастика, акробатика, плавання, важка атлетика, активно розвивається з метою оздоровлення. В Україні впроваджуються нові міжнародні технології, сучасні тренажери, а також різноманітні фітнес-технології – аеробіка, шейпінг, степ-аеробіка, слайд-аеробіка та інші. Інтеграція різних видів вправ призвела до появи нових форм, наприклад, поєднання аеробіки з плаванням або велосипеду і гімнастики, відоме як велокінетика, або поєднання акробатики зі скакалкою, відоме як роуп-скіпінг (Круцевич, 2010).

Оздоровчо-рекреаційна діяльність людини відповідає різноманітним аспектам. По-перше, вона задовольняє її особисті потреби та інтереси. По-друге, вона узгоджена з традиціями її культури. По-третє, вона відповідає поведінковим й оцінним стандартам близького соціального оточення. Рекреаційна активність людини охоплює її щоденні, тижневі, річні та життєві цикли. На кожному етапі життя ці цикли формують складну мережу передумов й мотивацій, що визначають характер, спрямованість й ефективність рекреаційної діяльності. Результативність цієї діяльності визначається наявністю відновних (рекреаційних) ефектів. Оздоровчо-рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від проведеного відпочинку, оскільки її організм досягає необхідного рівня енергообміну з середовищем, що сприяє фізіологічному і психологічному

оздоровленню та досягненню душевної рівноваги. Людина, яка досягає рекреаційного ефекту, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, має збалансовані емоційні і соціокультурні самооцінки і готова до нових викликів. Позитивні емоції та висока самооцінка базуються не лише на внутрішніх відчуттях, але й на розумінні важливості суспільних стандартів у сфері праці та відпочинку (Пангелов, 2010).

Реабілітаційні технології використовуються для відновлення фізичних функцій після травм або захворювань, а також для покращення роботи органів та систем організму. Застосування різноманітних фізіотерапевтичних процедур та масажу сприяє відновленню м'язового тонусу, покращенню кровообігу та зменшенню болю. Спеціальні вправи та комплекси, розроблені фахівцями з фізичної реабілітації, допомагають відновлювати рухові функції та покращувати координацію рухів.

Фізична реабілітація є системою заходів та комплексом вправ, спрямованих на відновлення рухливості тіла, покращення координації та зміцнення м'язів, кісток, зв'язок та суглобів. Вона враховує потреби, інтереси, традиції та стандарти найближчого соціального оточення людини. Рекомендується на різних етапах лікування та відновлення пацієнтів і може сприяти розвитку нових можливостей та навичок організму, а також відновленню після травм чи операцій. Сучасні методи фізичної реабілітації відіграють важливу роль у відновленні пацієнтів після захворювань опорно-рухового апарату та нервової системи. Рекомендовані вправи спрямовані на повернення колишнього стану та профілактику хвороб (Мухін, 2009).

До реабілітаційних технологій включають: фізіотерапію – комплекс процедур, що використовує природні фактори (тепло, світло, електрику, магнітне поле, воду) для відновлення м'язового тонусу, покращення кровообігу, зменшення болю та запалення; масаж – ручний або апаратний вплив на м'які тканини тіла, який стимулює кровообіг, покращує м'язовий тонус, зменшує біль і спазми; ерготерапію – допомогу людям з обмеженими можливостями в освоєнні повсякденних навичок (самообслуговування, пересування, мовлення) та адаптації до нового середовища. ЛФК (лікувальна фізична культура) – комплекс вправ, розроблений для відновлення рухових функцій, координації рухів, сили і витривалості. Основним елементом ЛФК є фізичні вправи, які ґрунтуються на м'язовій активності. Лікувальна фізична культура зменшує негативний вплив вимушеного спокою, підвищує м'язовий тонус й активізує функції організму, мобілізує його захисні та компенсаторні реакції, запобігає ускладненням, відновлює та розширює функціональні можливості, наближує одужання і скорочує терміни лікування. Поступово збільшуючи дозування фізичних навантажень, можна покращити загальний рівень рухової підготовленості організму, що є ключовим для відновлення працездатності хворого. Таким чином, ЛФК є необхідним лікувальним інструментом та важливою складовою процесу реабілітації.

Сучасні методи реабілітації, такі, як використання роботизованих систем для відновлення рухових функцій або використання віртуальної реальності для тренування координації та балансу, дозволяють досягати більш ефективних результатів (Попадюха, 2012). Це істотно пришвидшує реабілітаційний процес і сприяє одужанню у більш короткі терміни.

У цілому спільною рисою для виокремлення пріоритетів у визначенні базових принципів медичної реабілітації є те, що вона здійснюється персоналізовано, і пацієнтоорієнтовано планується відповідно до кваліфікаторів Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) з урахуванням наявних обмежень, а не за захворюванням в цілому (Жара, 2023).

Натомість фізична реабілітація та рекреація, які здійснюються із використанням засобів фізичної культури і спорту, більше орієнтовані на власні уподобання та економічні можливості тих, хто до них залучається. Водночас, вони потребують більш усвідомленої участі самої людини в усіх процесах та видах діяльності, які характерні для певного визначеного типу рекреаційної або реабілітаційної активності.

Іноді (за умов обмеженого функціонування) у процесі реабілітації та рекреаційних активностях будуть брати участь також особи, як здійснюють супровід учасників цих активностей (члени родини, соціальні працівники тощо). Для цих людей також мають бути передбачені відповідні заходи, засоби і процедури реабілітації і рекреації, які можуть здійснюватися одночасно з ними. Передусім ці заходи мають спрямовуватися на підтримання ментального здоров'я, психологічної рівноваги, профілактики емоційного вигорання, можливості відпочинку, переключення уваги з догляду і супроводу іншої людини на турботу про себе. При організації реабілітаційного процесу для цих осіб також мають бути передбачені активності, які зміцнюють м'язи, укріплюють суглоби, коректують поставу або сприяють розслабленню м'язів, активно задіяних у процесі супроводу.

Оскільки процес реабілітації є різновекторним і складається з багатьох компонентів, а саме: медичної, психолого-педагогічної, фізичної і професійної реабілітації, то індивідуальна реабілітаційна програма також має відрізнятися комплексністю з урахуванням цих усіх складових. Фізична реабілітація може бути як складовою комплексної реабілітації, що відбувається частіше, так і окремою формою відновлення організму. У такому разі потрібно чітко узгодити план реабілітації з лікарем, який спостерігає пацієнта, для запобігання ускладнень у стані здоров'я.

Висновки. Було проведено детальний аналіз рекреаційних та реабілітаційних технологій у контексті фізичної культури та спорту. Ці технології відіграють важливу роль у покращенні функціонування організму, забезпеченні здоров'я та активного способу життя. Рекреаційні технології

включають в себе широкий спектр активностей, спрямованих на забезпечення відпочинку, розваг та оздоровлення через фізичні вправи та спортивні заходи. Ці технології дозволяють людям насолоджуватися активним відпочинком, зберігати та підтримувати фізичну форму, покращувати настрій та психоемоційний стан. З іншого боку, реабілітаційні технології спрямовані на відновлення функцій організму після травм, захворювань або операцій. Ці технології включають в себе комплексні підходи до лікування та відновлення, які враховують індивідуальні потреби кожного пацієнта. Вони дозволяють поліпшувати моторику, координацію рухів, зміцнювати м'язи та зв'язки, а також покращувати загальний стан здоров'я. Враховуючи важливість цих технологій для здоров'я та благополуччя людини, розвиток і вдосконалення їхніх методів та практик є актуальним завданням для сучасної медицини та фізичної культури. Такий підхід сприяє підтримці та зміцненню здоров'я, покращенню якості життя та підвищенню загального рівня фізичної активності серед населення.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у розробці конкретних реабілітаційних та рекреаційних програм для різних верств населення, з урахуванням як наявної нозології, так і індивідуальних психофізичних, соціальних та духовних уподобань. Широкі перспективи наразі відкриваються для створення і реалізації комплексних програм фізичної, фізкультурно-спортивної та психосоціальної реабілітації, а також фізичної рекреації ветеранів війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3055/1/2021Hakman_Recreatia_merged.pdf
- Олексієнко Я. І., Гулько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3737>
- Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/80.pdf>
- Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 22 с.
- Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. 3-тє вид., перероб. та доп. Київ : Олімпійська література, 2009. 488 с. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/8F.pdf>
- Попадюха Ю. А. Технологія «HUBER» у зміцненні опорно-рухового апарату людини. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. 24. С. 77–83. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12031>
- Жа́ра Г. І. Організація комплексної реабілітації в Україні та зарубіжних країнах: порівняльний аналіз. *Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, м. Полтава, 8 верес. 2023 р. Полтава : ПДМУ, 2023. С. 9–14.

REFERENCES

- Hakman, A. V. (2021). *Teoriia ta metodyka fizychnoi rekreatsii* [Theory and method of physical recreation]. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. Retrieved from https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3055/1/2021Hakman_Recreatia_merged.pdf [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. Yu., & Bezverkhnia, H. V. (2010). *Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia* [Recreation in the physical culture of different groups of the population]. Kyiv: Olimpiiska literatura. Retrieved from <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4603/1/80.pdf> [in Ukrainian].
- Mukhin, V. M. (2009). *Fizychna rehabilitatsiia* [Physical rehabilitation] (3rd ed.). Kyiv: Olimpiiska literatura. Retrieved from <https://sprotyvg7.com.ua/wp-content/uploads/2023/09/8F.pdf> [in Ukrainian].
- Oleksiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). *Teoriia, vydy ta tekhnolohii ozdovorcho-rekreatsiinoi rukhovoii diialnosti* [Theory, types and technologies of health and recreational motor activity]. Cherkasy: ChNU imeni B. Khmelnytskoho. Retrieved from <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3737> [in Ukrainian].
- Panhelov, S. B. (2012). *Orhanizatsiino-metodychni peredumovy vynyknennia i rozvytku fizychnoi rekreatsii yak formy aktyvnoho dozvillia liudyny* [Organizational and methodological prerequisites for the emergence and development of physical recreation as a form of active leisure of a person] (Extended abstract of PhD dissertation). Dnipropetrovsk, Ukraine. [in Ukrainian].
- Popadiukha, Yu. A. (2012). Tekhnolohiia "HUBER" u zmitsnenni oporno-rukhovoho aparatu liudyny ["HUBER" technology in strengthening the human musculoskeletal system]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov. Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 24, 77-83. Retrieved from <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/12031> [in Ukrainian].
- Zhára, H. I. (2023). Orhanizatsiia kompleksnoi rehabilitatsii v Ukraini ta zarubizhnykh krainakh: porivnialnyi analiz [Organization of complex rehabilitation in Ukraine and foreign countries: comparative analysis]. In *Medychna rehabilitatsiia v Ukraini: suchasnyi stan ta napriamy rozvytku, problemy ta perspektyvy* [Medical rehabilitation in Ukraine: current state and directions of development, problems and prospects]: materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. (pp. 9-14). Poltava: PDMU [in Ukrainian].

HANNA ZHARA
SERHII DOVBYSH

RECREATION AND REHABILITATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: WAYS OF IMPROVING BODY FUNCTIONING

Abstract. In this article, the authors explore a wide range of methods and strategies aimed at improving the functioning of the body. Various aspects of physical rehabilitation, physical recreation, therapeutic physical culture and approaches to preserving and improving health, physical form, and mental state of a person are analysed.

The main emphasis is pointed on recreational and rehabilitation technologies, which include a variety of methods, exercises and procedures aimed at restoring the body's functions after injuries, diseases or operations, as well as maintaining and improving physical and mental well-being.

Special attention is paid to an individual approach to each patient and the development of complex rehabilitation programs that take into account all the peculiarities of functioning in accordance with the International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF), the existing nosology, and the personalized needs of each person.

The study includes an analysis of current trends in physical culture and sports, an overview of physical rehabilitation methods, and highlighting innovative approaches to a healthy lifestyle and improving the quality of life in general. In particular, the article discusses various methods of exercises and procedures that contribute to the restoration and maintenance of the body's health. The authors draw attention to how these methods can be effective for patients after various types of injuries, operations or diseases. The study also includes an analysis of innovative approaches to a healthy lifestyle, in particular, in the context of increasing physical activity, achieving optimal motor capacity and psychological well-being.

Important aspects and promising areas of further research are the developments of individual programs that help people achieve their goals in maintaining and improving health. This article is a valuable source of information for professionals in the fields of medicine, public health, physical rehabilitation, and sports, as well as anyone interested in healthy living and improving the quality of life in general.

Keywords: *recreational technologies; rehabilitation technologies; body functioning; physical education; healthy lifestyle; therapeutic physical culture; comprehensive rehabilitation programs.*