

УДК: 378.6:615.8(477)

Ольга Андріївна Ситник,
кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації,
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсокова, 2, м. Суми, Україна

ВНЕСОК ФІЗИЧНОГО РЕАБІЛОЛОГА У ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Стаття присвячена обґрунтуванню значимості фізичного реабітолога у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища. Діяльність фізичного реабітолога у навчальному закладі пов'язана з розробками методик використання фізичних вправ при функціональних порушеннях, проведенням занять лікувальної фізкультури, навчанням учнів прийомам самомасажу, організацією заходів, спрямованих на покращення адаптації до умов школи, організацією заходів оздоровчого напрямку. Така діяльність сприяє формуванню культури здорового способу життя і створює оптимальні умови для формування здорової особистості.

Ключові слова: фізична реабілітація, фізичний реабітолог, здоров'язбереження, навчальний заклад, реабілітаційні заходи, дихальні вправи, лікувальна фізична культура, самомасаж.

Постановка проблеми. Здоров'я населення є інтегральним показником соціального, економічного, духовного добробуту суспільства, його найбільшою цінністю. Система освіти та виховання дітей і молоді повинна бути могутнім джерелом розвитку здорової нації. Хоча на сьогодні існує значна кількість державних програм, спрямованих на здоров'язбереження, але за даними Центру медичної статистики МОЗ України, стан здоров'я населення країни є критичним. Тому найбільш пріоритетним завданням сучасної науки і освіти є розробка нових та удосконалення існуючих технологій щодо збереження здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я дитини можна охарактеризувати як стан її життєдіяльності, що відповідає біологічному віку, гармонійній єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, а також адекватному формуванню адаптаційних та компенсаторних можливостей дитячого організму в процесі його росту [2]. Кожен складник здоров'я – багатогранний та різнокомпонентний і може розвиватися лише завдяки їх органічному поєднанню.

Навчальний заклад є важливим фактором, який може впливати на стан здоров'я учнів. Реформування шкільного навчання без урахування стану здоров'я школярів, інформаційні перевантаження, стресогенні ситуації вимагають від учнів великого напруження, що, разом з іншими негативними факторами, призводить до функціональних порушень, динаміка яких відображена в щорічних доповідях про стан здоров'я населення на сайті Міністерства охорони здоров'я України [5].

Для покращення ситуації дослідники пропонують різноманітні педагогічні, психологічні, фізкультурно-оздоровчі, медичні заходи і їх поєднання. Значну увагу аналізу загальновідомих заходів та розробці нових приділяли у своїх працях С. С. Вільчковський, Л. В. Волков, О. Р. Волошин, Т. Ю. Круцевич, Г. В. Дзяк, І. В. Мурашов, Б. М. Москаленко,

П. О. Мухін, С. О. Дудіцька, О. О. Зендик, М.М. Булатова та інші. Більшість авторів мають спільну думку, що уроків фізичної культури, основ здоров'я, співпраці класного керівника з батьками недостатньо для зростання здорового покоління, для цього необхідне комплексне втручання у формування, збереження, розвиток і корекцію індивідуального здоров'я.

Дієвим кроком до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі є діяльність шкіл зі сприяння здоров'я і сталого розвитку, спеціалізованих центрів при школах, які надають медичну, психологічну та педагогічну допомогу дітям і батькам, займаються індивідуальною корекційною роботою відповідно до здоров'язберігаючих технологій [1, 4]. Ці здоров'язбережувальні структури передбачають наявність басейну, інгаляторію, фізіокабінету, кабінету логопеда, інструкторів з фізичної культури та плавання, впровадження системи оздоровчих заходів і процедур. Для кадрового забезпечення роботи таких структур необхідні кваліфіковані працівники, серед яких фізичний реабітолог займає чинне місце.

Мета статті – обґрунтувати значимість фізичного реабітолога у формуванні здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі.

Завдання:

- 1) визначити рівень фізичного здоров'я школярів;
- 2) розробити методику профілактичної роботи зі школярами;
- 3) адаптувати методику формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Методи дослідження: антропометрія, фізіометрія, теоретичні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. В навчальних закладах до подолання проблеми збереження і зміцнен-

ня здоров'я залучається широкий загал співробітників. Кожен робить свій внесок до скарбнички здоров'я учнів.

Згідно з цільовою соціальною програмою «Здорова нація» державою передбачено здійснення комплексу заходів, спрямованих на:

- створення кадрового потенціалу для збереження та зміцнення здоров'я людей шляхом налагодження системи підготовки фахівців для кадрового забезпечення впровадження у практику технологій здорового способу життя;

- введення в класифікатор професій нових спеціальностей: фітнес-тренера, консультанта з питань здорового способу життя, фахівця з рекреації та інших;

- зміцнення законодавчої бази, що відноситься до сфери медичної реабілітації, а також вдосконалення системи підготовки фахівців-реабілітологів на вищівському та післядипломній рівнях.

Спираючись на вищевикладене, педагогічні і медичні вищі навчальні заклади готують спеціалістів за напрямком підготовки «Фізична реабілітація».

З огляду на існуючу в нашій державі потребу покращення стану здоров'я підростаючого покоління, фахівці фізичної реабілітації можуть працювати в закладах освіти: у спеціалізованих школах, школах санаторного типу, спортивних клубах, туристичних клубах. На підставі співпраці з лікарями вони можуть проводити обстеження для визначення ступеня функціональних порушень, розробляти індивідуальні реабілітаційні програми, виконувати реабілітаційні втручання, оцінювати їх ефективність і проводити необхідну корекцію попередньо запланованих реабілітаційних заходів.

Основними засобами фізичної реабілітації є лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія і працетерапія. Всі ці засоби можуть активно залучатися до здоров'язбережувальної діяльності в навчальному закладі.

Фізичний реабілітолог має відповідну кваліфікацію для:

- розробок методик застосування фізичних вправ при порушеннях ОРА, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, нервової системи та сенсорних систем;

- проведення занять ЛФК, використовуючи гімнастичні прилади, природні підручні засоби і засоби механотерапії;

- навчання учнів прийомам самомасажу;
- проведення заходів сумісно зі шкільним психологом, спрямованих на покращення процесів адаптації до умов школи;

- планування і виконання індивідуальних програм функціонального відновлення;

- він також може бути залученим для проведення комплексного обстеження учнів;

- планування, консультування, проведення заходів оздоровчого спрямування;

- надання консультацій з приводу стану здоров'я учнів і рекомендацій з приводу необхідності звернутись до інших медичних фахівців;

- створення інформаційно-комп'ютерного забезпечення оздоровчої системи навчального закладу;

- забезпечення програмного і навчально-методичного обладнання з проблем здоров'язберігаючої діяльності навчального закладу;

- організування діяльності консультативно-оздоровчого центру здорового способу життя для учнів, батьків і вчителів;

- удосконалювання оздоровчої та просвітницької роботи серед вихованців, учнів, педагогів і батьків;

- формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і позаурочний час;

- створення рекомендацій вчителям із впровадження сучасних інноваційних форм і методів оздоровчої роботи, організація тренінгів, «круглих столів», «майстер-класів» та інших здоров'язберігаючих проєктів;

- участь у створенні цілісної системи педагогічного впливу в умовах школи, спрямованого на формування здорової особистості і здорового способу життя;

- агітації і пропаганди здоров'язбереження, співпраці з усіма підрозділами навчального закладу і закладів медицини та фізичної культури.

Тобто вектори діяльності фізичного реабілітолога різнобічні, але всі вони стимулюють до збереження здоров'я. В попередніх дослідженнях ми зупинилися на обґрунтуванні оздоровчого комплексу в умовах загальноосвітніх навчальних закладів [3], а в цьому – зосередимо увагу на реабілітаційних заходах в освітньому середовищі.

Аналізуючи захворюваність і поширеність хвороб за основними класами, українські дослідники засвідчують, що найбільш розповсюдженими серед дітей віком 0-17 років є хвороби органів дихання і травлення, ока та його додаткового апарату, хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини [5]. Більшості з цих захворювань можна зарадити або попередити їх, застосовуючи засоби фізичної реабілітації впродовж навчального процесу.

Ефективними будуть дихальні вправи, елементи нервово-м'язової релаксації і самомасажу, вправи для підвищення рухливості в суглобах і вправи, які зміцнюють м'язи ОРА, гімнастика для очей.

Важливе значення слід приділяти дихальним вправам, тому що різні патології нерідко поєднуються із захворюваннями органів дихання і вираженими порушеннями дихальної функції, наприклад сколіотичний процес. Застосування дихальних вправ сприяє нормалізації механізмів вдиху та видиху, зміцненню дихальних м'язів, покращенню рухливості грудної клітки й діафрагми, позитивно впливає на серцево-судинну і нервову системи дітей.

Особливу увагу слід приділяти вправам, які виконуються в різних статичних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи на спині та на боку. Вправи супроводжують ритмічним носовим диханням різними способами: черевним (діафрагмальним), грудним або повним диханням. Повне і черевне дихання, спрямоване на максимальне заповнення об'єму легень, допомагає покращити вентиляцію, викликає масаж внутрішніх органів за рахунок руху діафрагми та активізує процеси обміну.

Дихальні вправи чинять як заспокійливий, так і активізуючий вплив. Дихання з більш тривалим вдихом призводить до активізації організму, а дихання з більш тривалим видихом, навпаки, викликає заспокоєння. Різниця циклів становить 20-25%.

Дихальну гімнастику можна виконувати у поєднанні з різноманітними рухами (динамічна), що дозволить краще регулювати тривалість дихальних циклів. Комплексне виконання дихальних вправ з іншими заходами підвищує їх ефективність, особливо якщо їх поєднати з нервово-м'язовою релаксацією і аутотренінгом.

Комплекси дихальних вправ слід проводити на заняттях ЛФК, під час фізкультурних хвилинок і динамічних пауз на уроках, впродовж перерв, тому що вони позитивно впливають на розумову й фізичну працездатність, допомагають зняти відчуття стомленості, напруги й тривоги.

Суглобова гімнастика сприяє розвитку гнучкості, зміцнює суглоби і кістково-м'язову систему, сприяє підвищенню активності, надає прилив бадьорості. Але слід урахувати, що у роботі з учнями кращого результату буде досягнуто в тому випадку, коли вправи для підвищення рухливості в суглобах будуть подані в ігровій формі.

Вправи для зміцнення м'язів ОРА, складаються як із динамічних, так і зі статичних. Головна мета їх проведення – укріпити слабкий зв'язковий і м'язовий апарат дитини, особливо м'язи хребетного стовпа і черевні м'язи. Доцільно використовувати різноманітні засоби й методи. Цікавими для учнів будуть гімнастичні вправи з предметами (м'ячами, обручами, скакалками), вправи біля гімнастичної лави, драбини, вправи з підручними засобами (мішечками з піском, пластиковими пляшками, наповненими водою). Регулярне тренування м'язів за програмою, яка забезпечує постійне нарощування силових здібностей і витривалості, сприяє ефективній профілактиці порушень ОРА і буде протистояти прогресуванню деформацій хребта, якщо вони є.

Навантаження на очі у сучасних учнів дуже велике: шкільні заняття, читання книг, перегляд телевізійних передач, комп'ютер. Очі відпочивають в основному лише під час сну. Гімнастика для очей потрібна дітям для відновлення нормального зору і профілактики порушень ока. Виконувати вправи потрібно кожного дня, а засвоїти їх можна саме на індивідуальних або групових реабілітаційних заняттях. Для профілактики зорового стомлення кількість занять на день повинна становити 2-3 рази по 10-15 хвилин.

Психічне життя особистості тісно пов'язано із фізичним станом. Якщо людина знаходиться у стані хвилювання, тривоги або стомленості, то це супроводжується сильним напруженням м'язів, особливо

рук і обличчя. Існує і зворотна залежність, якщо працювати з цими групами м'язів, то зменшується емоційне збудження – домінують стає інша зона кори великих півкуль. За рахунок такої концентрації уваги можливо припинити потік негативних переживань. Цим пояснюється доцільність проведення нервово-м'язової релаксації. Її механізм складається із серії вправ, у яких сильне нетривале напруження швидко чергується з розслабленням певної м'язової групи, тобто людина зосереджується на м'язових відчуттях, а не на переживаннях. Також посилюється кровонаповнення судин тієї ділянки, з якою працюють на даний момент і відповідно посилює протікання обмінних і відновлювальних процесів.

Велике значення в поліпшенні функціонального стану і відновних процесів у дітей з початковими ступенями сколіотичної хвороби відіграють вправи на розслаблення. Серед них найбільш поширеним у практиці лікування сколіозу є вібрації всім тілом і різними частинами в положенні лежачи з чергуваннями довільного розслаблення м'язів.

Для розвантаження і розслаблення м'язів хребта можна змінювати кут положення тіла, використовуючи профілактор Євмінова. Загальна тривалість заняття на профілакторі повинна становити 20-60 хв. на день. Краще проводити ці заняття 2-5 разів на день по 7-20 хв, але це можливо лише в домашніх умовах, тому батькам і дітям слід отримувати індивідуальні консультації реабілітолога щодо особливостей виконання вправ, підбору комплексів, особливостей методики проведення заняття. Вправи на профілакторі допоможуть не тільки розслабити глибокі м'язи хребта, а й зміцнити інші м'язи спини і живота.

Самомасаж обличчя, голови, шиї, рук є дуже ефективним реабілітаційним засобом для осіб, які зазнають впливу інтенсивного розумового навантаження, особливо в сидячому положенні з підвищеним зоровим напруженням, якими є учні. Самомасаж можна використовувати під час проведення фізкультурних хвилинок. Такий вплив на людину доцільно чергувати з іншими релаксаційними вправами, це допоможе уникнути звикання, а також допоможе отримати більш повний відновлюючий ефект.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для створення здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі необхідно залучати фізичного реабілітолога. Його діяльність зробить суттєвий внесок у формування культури здорового способу життя і створить найсприятливіші умови для формування здорової особистості. Основні засоби фізичної реабілітації – ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія і працетерапія – слід активно залучати до здоров'язбережувальної діяльності в навчальному закладі. Особливу увагу слід надавати дихальним вправам, елементам нервово-м'язової релаксації і самомасажу, вправам для підвищення рухливості суглобів, вправам, що зміцнюють м'язи ОРА, гімнастиці для очей, тому що вони стануть на заваді найбільш поширеним хворобам зростаючого покоління.

Перспективами подальших розвідок є дослідження інших векторів діяльності фізичного реабілітолога в

освітньому середовищі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Єжова О. О. Здоров'язберігаюча діяльність в освітніх закладах / О. О. Єжова // Педагогічні науки. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка. Зб.наук.пр. – Ч.1. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – С. 61-66.

2. Лук'янова О. М. Проблеми здоров'я здорової дитини та наукові аспекти профілактики його порушень / О. М. Лук'янова // Мистецтво лікування. – 2005. – № 2 (18).

3. Оздоровлення дітей молодшого шкільного віку в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів: Методичні рекомендації / О. А. Гуменна, О. О.Єжова. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. – 56 с.

REFERENCES

1. Yezhova, O. O. (2007). Zdoroviazberihaiucha diialnist v osvitnikh zakladakh [Health-saving activities at educational institutions]. *Pedahohichni nauky. Osvitni innovatsii: filosofiia, psykhologhiia, pedahohika - Pedagogical sciences. Educational innovation: philosophy, psychology, pedagogics, 1, 61-66* [in Ukrainian].

2. Lukianova, O. M. (2005). Problemy zdorovia zdorovoi dytyny ta naukovi aspekty profilaktyky yoho porushen [Problems of health of a healthy child and scientific aspects of the preventive measures of health deterioration]. *Mystetstvo likuvannia – Art of the treatment, 2 (18)* [in Ukrainian].

3. Gumenna, O. A., & Yezhova, O. O. (2003). Ozdorovlennia ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh zahalnoosvitnikh navchalno-vykhovnykh zakladiv: Metodichni rekomendatsii [Junior school pupils' health improvement in terms of schools: Methodical recommendations]. Sumy: SumDPU [in Ukrainian].

4. Попов О. І. Психолого-гігієнічна сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у дітей в умовах сучасного навколишнього середовища / О. І. Попов, С. Є. Лупаренко, Л. Т. Бойко // Довкілля і здоров'я. – 2011. – №3. – С. 73-76.

5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2014 рік [Електронний ресурс] / за ред. О.С. Мусія. – К., 2015. – 438 с. – Режим доступу: <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichnadenadopovid/Shchorichnadopovid.2013.pdf>

4. Popov, O. I., & Luparenko, S. Ye., & Boiko, L. T. (2011). Psykholoho-hihienichna sunist, vydy ta osoblyvosti zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii tekhnolohii u ditei v umovakh suchasnoho navkolyshnoho seredovyscha [Psycho-hygienic essence, kinds and peculiarities of health-saving technologies for children under modern environmental conditions]. *Dovkillia i zdorovia – Environment & health, 3, 73-76* [in Ukrainian].

5. Musiia, O. S. (2015). *Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naseleunia, sanitarно-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy za 2014 rik [Annual report about health condition of populations, sanitary-epidemic situation and results of health protection system of Ukraine for 2014]*. Kyiv. Retrieved from: <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Shchorichnadenadopovid/Shchorichnadopovid.2014.pdf> [in Ukrainian].

*Ольга Андреевна Сытник,
кандидат биологических наук, доцент кафедры физической реабилитации,
Сумской государственной университет,
ул. Римского-Корсакова, 2, г. Сумы, Украина*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО РЕАБИЛИТОЛОГА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Здоровье населения – наибольшая ценность для государства. Система образования должна быть мощным источником развития здоровой нации, но, к сожалению, данные Центра медицинской статистики указывают на критическое состояние здоровья школьников. Поэтому приоритетной задачей современной науки и образования можно считать разработку новых и усовершенствование существующих технологий сохранения здоровья. Для улучшения ситуации исследователи предлагают разные педагогические, психологические, физкультурно-оздоровительные, медицинские мероприятия и их комплексы. Для кадрового обеспечения такой деятельности необходимы квалифицированные работники, среди которых физический реабилитолог занимает важное место. Цель статьи – обосновать значимость физического реабилитолога в формировании здоровьесберегающей среды учебного заведения. В целевой социальной программе «Здоровая нация» государством предусмотрено усовершенствование системы подготовки специалистов-реабилитологов педагогическими и медицинскими высшими учебными заведениями. Этот специалист может проводить обследования для определения степени функцио-

нальных нарушений, разрабатывать индивидуальные реабилитационные программы, выполнять реабилитационные вмешательства, оценивать их эффективность и проводить необходимую коррекцию предварительно запланированных реабилитационных мероприятий. Основными средствами физической реабилитации являются лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия. Все эти средства активно задействуются в здоровьесберегающей деятельности учебных заведений. Физический реабилитолог в учебном заведении разрабатывает методики использования физических упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, нервной и сенсорных систем, проводит занятия лечебной физкультурой, обучает учеников приемам самомассажа, проводит мероприятия, направленные на улучшение адаптации к условиям школы, планирует, консультирует, организовывает акции оздоровительного направления. Такая деятельность способствует формированию культуры здорового образа жизни и создаёт оптимальные условия для формирования здоровой личности.

Ключевые слова: физическая реабилитация, физический реабилитолог, учебное заведение, реабилитационные мероприятия, дыхательные упражнения, лечебная физическая культура, самомассаж.

Olha Sytnyk,

*PhD (Candidate of Biological Sciences), associate professor,
Department of Physical Rehabilitation,
Sumy State University,
2, Rymtsky-Korsakov Str., Sumy, Ukraine*

RECREATION THERAPIST'S CONTRIBUTION TO THE FORMATION OF HEALTH-SAVING EDUCATIONAL ENVIRONMENT

People's health is considered to be the main value for any state. The educational system should be a powerful source for the development of a healthy nation, but unfortunately according to the Medical Statistics Centre data Ukrainian school students' health is critically poor. That is why the primary task of modern science and education is the development of new health-saving technologies and the perfection of existing ones. In order to improve the situation some researchers suggest taking different pedagogical, psychological, health-improving and medical measures. In this aspect highly-qualified workers, among which a recreation therapist is one of the most important ones, are necessary. The article is aimed at proving the importance of a recreation therapist in the process of health-saving educational environment formation. In the target social program "Healthy Nation" the state provides the improvement of the system of training future recreational therapists by pedagogical and medical universities. A recreational therapist can provide the examination determining the level of functional disorders, develop individual rehabilitation programs, provide rehabilitation treatment, evaluate its efficiency and implement the necessary changes in the developed activities. The basic means of physical rehabilitation are remedial gymnastics, massage, physiotherapy, etc. All these means should be actively implemented in the health-saving educational environment of an educational institution. A recreation therapist working for an educational institution develops methods for using physical exercises in case of locomotor, cardiovascular, respiratory, endocrine, sensory or nervous systems disorders, teaches students how to do self-massage, consult students and organizes recreational campaigns. These activities contribute to the formation of the culture of healthy living and create conditions for the development of a healthy nation.

Keywords: physical rehabilitation, recreation therapist, physiotherapy, health-saving, rehabilitation programs, educational institution.

Подано до редакції 15.08.2016