

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПРОФЕСІЙНОГО, НЕОЛІМПІЙСЬКОГО ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Спорт»

на тему: «Особливості застосування засобів легкої атлетики у фізкультурно
спортивній реабілітації учасників АТО/ООС»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Вовка Андрія Андрійовича

Науковий керівник:

Крушинська Н.М.

Матвеев С.Ф.

(наук.ступінь, вчене звання)

Рецензент Хуртик Д.В.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № _ від ____20__ р.)

Завідувач кафедри: Матвеев С.Ф.
(прізвище, ініціали)
кандидат педагогічних наук, професор
(наук.ступінь, вчене звання)

(підпис)

Київ-2021

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

Актуальність теми. Українське суспільство зіткнулося із наслідками Російської агресії на території України. Важкими наслідками АТО є травмовані психологічно та фізично військовослужбовці. Аналіз дослідження вітчизняних науковців про загальну та фізкультурно-спортивну реабілітацію стало актуальною темою. Дані дослідження були представлені в наукових роботах про загальну реабілітацію Ю.Д. Бريدнікова [5,6], про фізкультурно-спортивну реабілітацію О.В. Юденко, Н.М. Крушинська [35].

Учасники бойових дій потребують постійного відновлення та фізкультурно-спортивної реабілітації після локальних конфліктів. Проте емоційні стани, відсутність мотивації та часті депресії призводять до психологічних проблем та небажання продовжувати жити у мирному суспільстві після АТО. [4].

Одним із напрямків спортивного відновлення військових АТО/ООС для підвищення ефективності реабілітації виступає застосування легкої атлетики, щоб дослідити інші впливи відновлення. І тому тему, яку я обрав можна вважати актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконується згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021 – 2025 рр. за темою 1.4 «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – підвищення ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС шляхом застосування засобів легкої атлетики.

Завдання дослідження:

Дослідити базові положення фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС засобами адаптивної фізичної культури.

Визначити вплив занять легкою атлетикою (за допомогою бігу, стрибків, метання) як різновидом рухової активності та охарактеризувати інноваційні технології у фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС.

Дослідити вплив занять з легкої атлетики на поведінковий, стресостійкісний та мотиваційний стан.

З'ясувати соціально-гуманістичний ефект від занять легкою атлетикою у фізкультурно-спортивній реабілітації учасників АТО/ООС.

Об'єкт дослідження -система фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС засобами адаптивної фізичної культури.

Предмет дослідження- показники ефективності застосування засобів легкої атлетики у фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО/ООС

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет, метод визначення стресу, соціологічний метод, метод порівняння, метод математичної статистики.

Концепція. Реабілітаційна діяльність потрібна для повернення та створення сприятливих умов для бійців через легку атлетику.

У першому розділі розкривається сутність теорії реабілітації як самостійного терміну. Характеристика появи нової соціальної групи – ветерани бойових дій. Дослідження реабілітації із спорідненими термінами. Поняття «адаптації», «зона оптимуму», «реадаптація», «дезадаптація». Концепція формування реабілітації в Україні.

У другому розділі розкривається дослідження реабілітації військових, методи і організація дослідження із застосуванням засобів легкої атлетики, а саме: бігу, стрибків та метання.

У третьому розділі охарактеризовано застосування легкої атлетики у засобах реабілітації, передумови педагогічно-організаційних умов щодо тренувань військових. Ознайомлення із інноваційними підходами у реабілітації, проведення аналізу результатів дослідження.

Четвертий розділ надає узагальнені висновки по результатам дослідження. Представлені власні рекомендації щодо покращення у фізкультурно-спортивній реабілітації військових.

КЛЮЧОВІ СКОРОЧЕННЯ

АТО- антитерористична операція;

ООС-операція об'єднаних сил;
ПТСР- посттравматичний стресовий розлад;
ІПР – індивідуальна програма реабілітації;
НПН – нервово-психічне напруження;
ЗСУ-збройні сили України;
ВООЗ-всесвітня організація охорони здоров'я;
ЛФК- лікувальна фізична культура;

ВСТУП

Сучасний стан політичної та соціальної системи в Україні суттєво негативно впливає на українське суспільство. Бойові дії на сході України спричинили соціальну катастрофу, яка вплинула на психіку та життєдіяльність людей. Служба військовослужбовців із їхньою специфікою роботи дала ускладнення на психоемоційні фактори і таким чином вони віднесли до зниженню фізичних та психічних резервів людини [19]. Після повернення додому військові мають нові стресові фактори, які впливають на комунікацію із людьми, взаєморозуміння, самореалізацію, непорозуміння і адаптація у власній сім'ї. Із цього виходить потреба у реабілітації учасників АТО.

Військові ЗСУ мають підвищену потребу у соціальній увазі і швидкого реагування реабілітаційних служб у запитах військових. Для їхньої реабілітації потрібні комплексні заходи, які включають в собі психологічні, соціальні, медичні, спортивні підходи. Посттравматичний стресовий розлад не дає військовим спокійно налагоджувати своє подальше мирне життя. Соціальні служби, які надають такі послуги мають робити все, щоб надати гідні умови для реабілітації.

В Україні діє служба у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції, об'єднання волонтерського руху, але реабілітаційна система розвинена не на високому рівні. В останні роки відновлення військових набуло більш широкого значення, впроваджуються різні інноваційні технології, методики та профілактику стресових факторів. Без соціально-педагогічного впливу та недостатньо розробленої методики реабілітації, лікування буде малоефективним.

Суперечності не підготовленої реабілітаційної діяльності:

Здійснення реабілітаційної методики без професійної команди, яка здійснює роботу на гідному рівні.

Мале методичне устаткування і нестача інноваційних технологій для проведення ефективних підходів у реабілітації.

Виконання міжнародних методик, застосування їх ідей у вітчизняних умовах.

Нестача соціальних робітників із професійними компетенціями.

Тема відображає взаємодію реабілітації та легкої атлетики для ветеранів АТО/ООС. Легка атлетика надає реабілітацію не тільки у фізичних можливостях, а й у психологічно-мотиваційних, завдяки соціально-педагогічним підходам. Це сприяє на значущість та важливість військових у соціальному колі і зберігає здоров'я. Можливість залучити до реабілітаційного волонтерства працівників різних сфері діяльності: медичний персонал, педагогів- для створення повноцінної реабілітаційної команди [19].

Інноваційні технології організують комплексний підхід, де поєднуються діагностика, профілактика. Мотиваційні цінності під час використання реабілітації дають можливість учасникам бойових дій повернути внутрішні можливості і віру у відновлення здоров'я.

Фізична реабілітація посідає важливе місце у відновленні працездатності власного здоров'я хворих та людей з інвалідністю. У загальній реабілітації легка атлетика як фізичне відновлення використовується у всіх етапах. Призначення фізичних завдань використовують із урахуванням можливостей хворого. Найбільш ефективні підходи фізичної реабілітації проводять у спеціальних закладах із професійними інструкторами.

Мета реабілітаційної діяльності для військових – це повернення їх до активного життя, морального задоволення, психічної стійкості.

В цьому головне правильно визначити етапи реабілітації: підготовча, стартова психічна напруга, реакція входу у реабілітацію переадаптація, завершення.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається із анотації, вступу, ключових скорочень, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи складає 57 сторінок. Магістерська містить 4 рисунка і 5 таблиць.

Змістовний блок-моделі та мета реабілітації, підходи, принципи, методи, технології реабілітації, характеристика інноваційних засобів, результати дослідження.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ.

1.1. Поняття і сутність реабілітації як наукового терміну.

Фізкультурно-спортивна реабілітація у суспільстві займає важливе місце у загальній реабілітації. Вона використовується для людей, які лікують фізичне здоров'я. В основу фізичної реабілітації входить тренування фізичних можливостей. Це спеціальні вправи, які відновлюють рухливість, сприяють активізації ендокринної системи, прискорюють обмін речовин та рухові здібності [1].

У медичній реабілітації вправи з легкої атлетики є реабілітаційною основою лікування. На жаль, в нашій країні реабілітація відстає від міжнародних стандартів.

Історія вказує, що фізичні тренування та масаж були популярні в лікуванні таких країн як Китай та Індія. Під час лікування вони застосовували дихальні вправи, масаж, та легкоатлетичні тренування для відновлення рухової активності. Медицина у Стародавньому Римі застосовувала фізичну реабілітацію як важливий елемент у лікуванні. Великий внесок у реабілітаційні дослідження розробив А. Денисов. Він розкрив основні відновлювальні підходи, які застосовувалися під час другої Світової Війни. Така концепція передбачала основні принципи: створення впевненості в лікуванні, швидкого реагування при потребі хворого, підтримка під час реабілітації. У 1958 році було проведено засідання експертів ВООЗ, де розглядався розвиток реабілітації у цій галузі. У 1968 році розробили перший тренажер з ізокінетичними функціями для реабілітації.

На даний момент у армії США діють близько 150 тисяч психологів-реабілітологів, які мають від 10 до 15 тисяч військових для лікування і консультації первинної допомоги [5].

Міжнародні принципи показують у реабілітації військових до служби повертаються близько 80% військовослужбовців. Школа реабілітації, де викладають шведські фахівці, вважається найкваліфікаційною програмою реабілітації. У Великобританії всі лікарні мають устаткування для реабілітації. Лікарні мають басейни, спортивні зали, зали різноманітних видів терапій. Весь час у лікуванні використовувалася фізична реабілітація та вже з часом утворилася наука фізіотерапія.

Реабілітація із використанням легкої атлетики відрізняється тим, що хворий безпосередньо сам приймає участь в своїй реабілітації із використанням фізичних вправ. Поступово реабілітологи збільшують інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до нормального життя. Легка атлетика у реабілітації надає такі вправи: біг, стрибки, метання спортивна ходьба,

прогулянки, біг по шосе, крос. Таке лікування починається на другому або третьому етапі реабілітації для відновлення організму фізичними якостями та психічного стану людини [19]. Використання ходьби є дуже важливим чинником у реабілітації для багатьох хворих, вона сприяє компенсуванню фізичної продуктивності. Біг використовують для дихальної системи і прискоренню метаболізму, зміцненню серцево-судинної системи. Для зміцнення суглобів, тулуба, рухливості хребта, використовують стрибки і метання. Спортивна ходьба відновлює рухові здібності, координацію після отриманих травм опорно-рухової системи і для поступового збільшення інтенсивності рівня навантажень. Під час застосування фізичних вправ треба дотримуватися спеціальних принципів навантаження. Травмованому слід чередувати розслаблені навантаження із напруженими і також поєднувати вправи із диханням [1].

Існує три рівня інтенсивності вправ. До легкої інтенсивності належать вправи, де активно працюють невеликі м'язові групи, але вправи виконуються у повільному темпі, відносяться також різноманітні дихальні вправи. Малу інтенсивність використовують під час початкового етапу реабілітації, адже зрушення у фізіології малі. Помірна інтенсивність включає в дію середні та великі м'язи, використовують динамічні вправи дихальної системи. Малорухливі ігри та ходьба входить до помірної інтенсивності.

Сильна інтенсивність активізує найбільшу кількість м'язів. Спортивні ігри, гімнастика, біг, стрибки сприяють зміні у серцево-судинної системи та обміну речовин.

У спортивній реабілітації діють комплекси педагогічного, соціального, медичного аспектів.

-Педагогічний аспект у спортивній реабілітації відбувається через відновлення морального розвитку і знаходження гармонії із собою.

-Соціальний аспект відбувається через спілкування під час тренування із тренером або іншими пацієнтами.

-Медичний аспект надає можливість уникнути інвалідності завдяки відновлення організму під час фізичної реабілітації.

Поняття реабілітації у стандартному розумінні має лікувальні властивості, але під час відновлення з використанням легкої атлетики вона відкривається більш широким планом, також повертається не тільки здоров'я, а й цінності нормального життя у суспільстві.

Динаміка реабілітації залежить від:

особливості військового і його бажання відновлюватися;
поточний стан здоров'я під час реабілітації;
умови, що створює соціум, підтримка від оточуючих.

Існують основні підходи реабілітаційного лікування для учасників бойових дій такі як:

акмеологічний;
медичний;
психологічний(військово)
психологічний (загальний);
компенсаційний;
міждисциплінарний;
мульти-дисциплінарний;
комплексний;
системний;
соціальний.

Комплекс принципів, що покращать лікування під час лікування військовослужбовців:

Поєднання психосоціального та фізіологічного лікування.

Початок реабілітації як найшвидше.

Правильна послідовність реабілітаційної роботи з переходом від різним форм допомоги.

Універсальність поєднання лікування із дозвільно-соціальною сферою.

Співпраця військовослужбовця у процесі свого реабілітаційного лікування.

Індивідуальність створення програми відновлення.

Відповідність лікування для конкретного пацієнта.

Контроль і корекція реабілітаційної програми.

У соціальній адаптації важливі такі фактори:

Залучення професійних лікарів психологів для лікування та обстеження військовослужбовця.

Обґрунтування всіх підібраних методів з урахування всіх особливостей пацієнта.

Принципи оптимізації залучають військового до самореалізації, до його досягнень, поставлених зусиль до лікування.

1.2. Нормативне забезпечення, концепції та підходи фізично-спортивної реабілітації в Україні.

Економіка в Україні, на жаль негативно впливає на забезпечення соціальних проблем населення, враховуючи військових. Антитерористична операція, що ведеться на сході України дає ризик соціального захисту та життя військовослужбовців [8].

Правові документи, що забезпечують реабілітацію військовим, укази Президента України:

«Про додаткові заходи щодо соціального захисту учасників АТО» (2015 р.).

«Про рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про Стратегічний оборонний бюлетень України» (2016 р.).

«Про рішення Ради національної безпеки і оборони України «Про Стратегічний оборонний бюлетень України» (2016 р.).

«Про затвердження Інструкції про організацію санаторно-курортного лікування, медичної та медико психологічної реабілітації у Збройних Силах України» (2016 р.).

«Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні» (2018 р.).

Закон України, який надає гарантію соціального захисту регламентує статус учасників АТО і створює умови для життя із поважним ставленням до них. Соціальні пільги у різноманітних державних та приватних установах поширюється не тільки на військового, а й на всю його родину. Пільгові виплати, військові пенсії військових, які загиблі також може отримувати і сім'я. Працівники установ повинні забезпечувати і намагатися надати соціальних захист ветеранів АТО. Найважливіше, увага має бути направлена на психологічні аспекти [9].

Заходи з фізкультурно-спортивного відновлення мають п'ять видів:

Реабілітаційно-спортивні збори для людей з інвалідністю;

Оздоровчі табори для людей з інвалідністю всеукраїнського значення;

Фізкультурно-спортивні табори реабілітації для людей з інвалідністю;

Реабілітаційно-спортивні збори з учасниками військовослужбовців АТО, які отримали поранення або інвалідність під час бойових дій;

Програма активної реабілітації «Повернення до життя».

Додаткова соціальна допомога від держави є реабілітація, при цьому потреба фахівців збільшилася у тричі. Кабмін опрацював питання із збільшенням побудови реабілітаційних центрів у різних регіонах України, як в окремих установах так і в закладах здоров'я. Такі державні закони забезпечили військових у медичній, трудовій, соціальній адаптації. Україна робить перші

кроки на міжнародному рівні до соціального захисту військових. Комісія із питань захисту військовослужбовців АТО вже видала більше 10 тисяч актів, що дають підтримку після каліцтва у військових діях. На жаль, за всі роки не було прийнято ніяких змін, які вирішували порядок правильної подачі реабілітаційної допомоги військовим. Таким чином реабілітація гадається лише тим військовим, які отримали дуже серйозні травми, а військові, які потребують соціальної, психологічної, емоційної реабілітації повинні вирішувати свої проблеми самі [10].

Стаття 6 визнає військових, працівників ЗСБ, військових прокураторів, національного складу підрозділу АТО, реалізує державну політику із забезпеченням зони військових дій.

Стаття 7 проголошує, що особи які отримали інвалідність під час військових дій на сході України, працівники ЗСБ, АТО, особи, які перебували на місці бойових дій, надає повну підтримку та допомогу із сторони держави, враховуючи їхніх сімей.

Працівники реабілітаційних установ повинні надати всю свою силу у соціальному захисті військових ветеранів, особливо приділяти увагу санаторно-курортної реабілітації і технічними засобами. Соціально-правовий захист сімей військових гарантує систематичну допомогу у соціальній, економічній, політичній сферах. Затверджені пільги, компенсації держава надає всім членам родини військового, а також соціальну підтримку під час реабілітації.

Стаття 11 затверджує право на медичну допомогу із створенням сприятливо санітарних норм проходження військової служби, із обмеження небезпеки. Учасники АТО мають право пройти безкоштовну психологічну, медичну, реабілітацію у відповідних установах. Але при цьому бюджет України не може надати обов'язкову психологічну підтримку у реабілітаційних центрах. Цільова програма соціальної та трудової реабілітації застосування та впровадження нових та покращення наявних методів реабілітації було ухвалено бюджетною програмою України. Указ десятий вирішує проблему із забезпеченням місцевих центрів міст України з допомогою дітям ветеранів військовослужбовців з вивченням їх потреб і супровід психологічної допомоги [10].

Міські адміністрації були забезпечені технікою для реабілітації, надання допомоги від волонтерів і адаптації військових АТО. Кабінет міністрів видав указ щодо нових заходів соціальної реабілітації військових:

Поширення транспорту для перевезення військових із інвалідністю та

порушенням здоров'я до лікарень.

Обов'язкове обстеження здоров'я демобілізованих.

Розвиток волонтерської діяльності для соціальної реабілітації звільнених військових.

Допомога із психологічною допомогою якомога швидше не більше ніж через тиждень від демобілізації.

Психологічна реабілітація найголовніша та обов'язкова з усіх заходів відновлення життєдіяльності бійця. Велике поширення стресових розладів серед військових, реабілітацію проходять всі військовослужбовці з усіх підрозділів. Завдання, які поставлені перед фахівцями під час відновлення військових проходять декількома етапами:

Діагностики психоемоційної та психофізіологічної реабілітація.

Етап з відновлення життєдіяльності для трудової діяльності.

Під час такої діагностики вирішують проблеми із дезадаптацією, перевтомою та покращують фізичні здібності для нормального існування у суспільстві. Також надаються відпустки та додаткові вихідні не більш 10 днів. Основні заходи враховані із особливостями та урахування віку, індивідуальних можливостей, рівня мотивації. Психологічний захід із обговоренням екстремальних ситуацій, які військові переживали під час бойових дій, вважають найкращою корекцією психоемоційного стану [24].

Реабілітацію проводять після лікування на стаціонарі в закладах, де проводять профілактичне лікування поранень, травм, визначають протипоказання. Вибіркова комісія здійснює вибір військовослужбовців, які будуть проходити санаторне лікування за наказом 703. Порядок отримання санаторного лікування з медично-психологічними підходами ветеранів АТО, строки здійснюються індивідуально разом із адаптаційними методами для продовження нормальної життєдіяльності. До реабілітаційних центрів відправляють військових за показниками амбулаторного огляду, де вказано структуру планового відновлення фізичних здібностей і повернення до трудової діяльності так трактується реформа оборони, яку встановила НАТО Європейський досвід у реабілітації дає приклад створення реабілітаційного забезпечення при цьому надавати, ефективне лікування для оздоровлення військових [23].

Оперативні цілі системи реабілітації:

Створювати спроможне медичне лікування та підтримку військових, яке відповідає нормам НАТО.

Досягати швидкого реагування для пошуку поранених та їх евакуацію у лікувальні заклади і надання допомоги за протоколами сфери охорони життя Використовувати систему лікування із наданням екстреної допомоги із забезпеченням відновлення фізичних та психологічних здібностей та повернення до соціального життя.

Удосконалювати підготовку фахівців у медично-реабілітаційних закладах, що надасть ефективне лікування при бойових травмах.

Створювати інформаційну систему, що буде охоплювати медичну евакуацію та попередження потоків ранених до закладів медичної допомоги.

Залучення держави до надання медичних послуг, зокрема реабілітаційні послуги як єдиної системи. Доктрина, яка відповідає за воєнно-медичну допомогу, належить до принципів медичного забезпечення від НАТО. Враховуючи особливості національності, індивідуальності, методики відновлення фізичних і психологічних здібностей. Якщо таке відновлення буде проходити без комплексної реабілітації, то військові не будуть отримувати належної допомоги у своєму відновленні, тож лише систематична реабілітація узаконена державою може і фінансування може ефективно допомогти ветеранам АТО.

Підходи комплексного відновлення пов'язані із адаптацією до соціального життя, відновлення психологічного стану, реакцію на нормальне життя, відновлення трудової діяльності, допомога з пільгами. Такі підходи як комплексний, міжкультурний, акмеологічний є ефективніші ніж інші.

Підхід із комплексним використанням реабілітації-надання соціального захисту, компенсації, пільги, покращення ставлення у соціальному житті є показником ефективного відновлення. Таке відновлення пристосоване до соціальних умов за участі органів соціально-самоврядування з поєднанням реабілітаційно-медичної політики. Інвестиції, які надані для відновлення військовослужбовців повинні бути направлені для індивідуального користування самого військового для його лікування духовно-фізичного здоров'я з підтримкою ефективною комплексною реабілітацією. До медичного відновлення належать різні напрямки реабілітації із масажами, грязьовими ваннами, фізичною активністю. Щоб реалізувати багато комплексну модель потрібні професійні фахівці із різних напрямків. Бачення систематичного процесу у реабілітації із підбором систем та методів, надає послідовне лікування емоційного стану пацієнта внаслідок порушення стресового чинника, така система має бути обов'язково змістовна. Наукове бачення щодо принципів видів реабілітації військових максимально

поєднане зближення до військового життя у невідкладній допомозі ранньої реабілітації після виявлених пошкоджень. Різні зусилля спрямовані на різні сфери життєдіяльності військових для об'єднання фахівців і самого бійця [35].

У будь-якій реабілітації повинна бути система:

Гуманістичний підхід змістовної реабілітації.

Врахування індивідуальних потреб.

Поєднання реабілітації державного рівня із гарантом розвитку реабілітації.

Врахування популяції розвитку системи реабілітаційного відновлення військовослужбовців.

Про завершення реабілітації можна побачити при повного встановленні відновлення військового у всіх сферах і його стан відповідає можливостям здорової людини із індивідуальними особливостями. З методологічної реабілітації видно, що принципи відновлення військових гарантує всіх обов'язків з їхніми потребами та інтересами, спеціально для відновлення фізичних здібностей для бійців, які мають інвалідність.

1.3. Основи реабілітації учасників АТО/ООС.

Щоб мати уявлення про сенс реабілітації військових АТО з інвалідністю проаналізовано дослідження науковців, що мають свою мету, структуру та свої певні методи дослідження різних етапів реабілітації (табл.1)

Наукові дослідження про реабілітацію військових.

Таблиця 1

Концепції реабілітаційних методів розробляли науковці, великий внесок розробив А. Денисов, який створив методику наближеності реабілітаційного лікування до місця бойових дій для підтримки військового. У 1958 році експерти провідних країн світу запропонували покращувати дослідження реабілітації військовослужбовців. Міжнародні товариства, комітети провідних медичних центрів у 1967 році створили методику ізометрії, що створювала інформаційно-тренажерну систему відновлення. Така система почала діяти у медичних центрах з 1968 року як тренажер ізокінетичного виявлення ушкоджень для відновлення механізмів мускулатури рухової системи. В армії США обов'язково реабілітаційні місця входили у склад установ [20].

Поетапна система для військовослужбовців із БСР враховувала негайність допомоги, підтримку команди, якщо під час першого етапу відновлення не відбувалося, тоді військового відправляють на другий етап, де допомога надає

персонал психологічного профілю. В США намагаються попередити психічні пошкодження під час бойових дій. Принципи, які допомагають не нашкодити військовим:

Професійне ставлення керівництва.

Високий професіоналізм у військовій підготовці.

Хороше загартування до екстремальних умов.

Високий стан фізичної підготовки та здоров'я.

Вміння розслабитися та адаптуватися в складних ситуаціях.

Після повернення додому військових обов'язково повинен пройти психологічну консультацію, щоб розібратися в своїх емоціях, проаналізувати свої думки щодо початку повернення до нормальної життєдіяльності. В українському досвіді за час війни на сході України, учасниками стали понад 250 тисяч військових. Одна з найважливіших форм реабілітація в Україні залишається психологічна підтримка військових та інвалідів АТО. Не розв'язані психічні проблеми під час військовій служби дій можуть нести емоційні проблеми [21]. Проблема реабілітації в Україні є нестача професіоналів для проведення відновлення. Після прийнятих деяких устав та законів в Україні почали діяти більше 500 центрів психологічної допомоги для військовослужбовців. За статистикою за своєю волею до психолога зверталися 15% військових, примусово 34%, та не зверталися 41% військових після бойових дій. Європейський досвід надає не тільки уяву про психологічне відновлення, а також медичну і фізкультурну реабілітації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація у суспільстві займає важливе місце у загальній реабілітації. Вона використовується для людей, які лікують фізичне здоров'я. В основу фізичної реабілітації входить тренування фізичних можливостей. Це спеціальні вправи, які відновлюють рухливість, сприяють активізації ендокринної системи, прискорюють обмін речовин та рухові здібності. Реабілітація із використанням легкої атлетики відрізняється тим, що хворий безпосередньо сам приймає участь в своїй реабілітації із використанням фізичних вправ. Поступово реабілітологи збільшують інтенсивність і навантаження, адаптуючи хворого до нормального життя. Легка атлетика у реабілітації надає такі вправи: біг, стрибки, метання спортивна ходьба, прогулянки, біг по шосе, крос. Таке лікування починається на другому або третьому етапі реабілітації для відновлення організму фізичними якостями

та психічного стану людини.

Найголовніші правові документи, що забезпечують реабілітацію військовим: «Про додаткові заходи щодо соціального захисту учасників АТО» (2015 р.).

«Про затвердження Інструкції про організацію санаторно-курортного лікування, медичної та медико психологічної реабілітації у Збройних Силах України» (2016 р.).

«Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні» (2018 р.).

Тож реабілітація із використанням легкої атлетики військових може бути здійснена тільки після первинної комплексної допомоги в яку входить психологічна на відновлення емоційного стану та подальшого розвитку особистості.

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилося у 4 етапи протягом 2020-2021 рр.

На першому етапі (жовтень-грудень 2020 р.) було проаналізовано наукову літературу та матеріали щодо використання легкої атлетики для реабілітації військовослужбовців. Було затверджено: об'єкт, предмет та наукові методи для використання у подальшій роботі.

На другому етапі (січень-травень 2021 р.) було здійснено аналіз застосування легкої атлетики на реабілітаційний процес військовослужбовців, було проведено анкетування з особами, які проходили реабілітацію із застосуванням із легкої атлетики після травм, отриманих під час військових дій.

На третьому етапі (червень-вересень 2021 р.) було здійснено оптимізацію реабілітаційної діяльності учасників АТО/ООС. Було проведено аналіз анкетування для визначення шляхів покращення реабілітаційного процесу.

На четвертому етапі (жовтень-грудень 2021 р.) розроблено рекомендації щодо покращення реабілітаційного процесу із застосуванням легкої атлетики.

2.2. Сутність і зміст потреби в фізкультурно-спортивній реабілітації учасникам АТО/ООС

Від початку АТО на Сході України реабілітація стала обговорюватися більш обширно, аніж раніше. Відновлення військовослужбовців стало актуальним питанням в Україні. На жаль, реабілітація фізичних можливостей не забезпечує повноцінне відновлення та повернення військових до повноцінного життя.

Поряд із фізичними травмами завжди є стресова дія на організм. Тому тільки комплексна лікування може бути повністю ефективною для військового. Воєнні дії на території Сходу України збільшують чисельність категорії інвалідів війни-участь у бойових діях це наявні травми, стресові розлади, які потребують негайного вирішення. Реабілітація спрямована на відновлення працездатності та повноцінного життя людини (військового), чим швидше надати реабілітацію, тим швидше людина повернеться до відновлення організму. Тож для реабілітації бійців АТО найбільше підходить комплексне відновлення фізичної, медичної, психологічної спрямованості. Фахівці із фізичного відновлення корегують та підтримують рухові функції, знають все про сферу рухової активності людини та розробляють індивідуальні плани реабілітації у фізичному напрямку із співпрацювання інших спеціалістів. Для реабілітації фізичних можливостей відділення має бути оснащено різними тренажерами, витяжками, ходунками, тренажерами велосипедами та доріжками для ходьби.

Методики для фізичної реабілітації:

Вертикалізація відновлення при паралічі.

Реабілітація із застосуванням сходинок для повернення активності.

Ерготерапія для відновлення навичок для звичайної життєдіяльності.

Кінезотерапія із застосування вже адаптованими рухами пацієнта із індивідуальними можливостями

Локомоторне відновлення за допомогою тренажера із штучним інтелектом.

Пасивне відновлення суглобів.

Електростимуляція активності м'язів.

Сучасні центри із відновлення фізичних можливостей надають:

Підвищення тривалості життя людей;

Зменшення недолікованих захворювань рухової діяльності;

Зменшення смертності та інвалідності ;

Зниження ускладнень від травм.

Стаціонарна фаза відновлення психологічного та фізичного стану. У цій фазі військових комплексно готується до соціального середовища. В наступних фазах вся реабілітація базується на комплексному відновленні, при якому характерне неперервне лікування в центрі реабілітації та перехід до санаторного лікування.

Завершальний етап-це одужання, коли людина від хворого переходить до активної діяльності і повернення до працездатності із систематичними профілактичними заходами та профілактикою.

Підтримувальний етап застосовується для попередження хвороби до кінця повноцінного одужання та адаптації.

Три основні етапи відновлення:

Діагностика стану поранених їх психічний стан, визначення фізичних можливостей, з'ясування порушень, відхилень індивідуальних особливостей.

Лікувальний- створення індивідуального режиму лікування, підбор психоемоційної методики.

Адаптивний для відновлення працездатності на спеціальних тренажерах.

Важливо перед початком лікування виявити у військового закриту агресію та апатію до навколишнього середовища, на такому рівні йому потрібний фахівець психологічної допомоги, без цього лікування не буде ефективним. Особливості специфіки реабілітаційної допомоги із військовими притаманні такі ознаки:

Концепція лікування за передбаченням опори на технологічно-наукову концепція, де модель системи лікування розрахована на емоцію військового.

Діагностика для визначення цілей та мети реабілітації для позитивних результатів. Такі діагностики обстеження дають розробити індивідуальну програму для військовослужбовця і спрогнозувати результат лікування.

Економічність для мультилікування команди лікарів, алгоритм обстеження під час реабілітації.

Коригування за результатами індивідуальних особливостей під час реабілітації на кожному із етапів.

При розробці реабілітаційної програми важливі аспекти такі як: ставлення директорії, керівництва, робота в колективі, прийняття рішення, соціальне ставлення. Проблема тактичної медицини полягає у проблемі створення санаторіїв для військових та їх сімей. У Трускавці є відділення психологічного та медичного спрямування для реабілітації бійців АТО. Розроблені нові програми для зняття бойового напруження, апітерапія та терапія із дельфінами, екскурсії по горах та природі. «Пуца Водиця» лікує органи дихання і здійснює фізкультурний етап реабілітації.

Як було вже зазначено раніше розвиток асоціальної поведінки був несприйнятий соціалізацією для військових які лікуються комплексно – психічного та фізкультурно-спортивного напрямку. Таким чином для організації та здійснення реабілітації військовослужбовців, фахівці потребують мати практичні навички та технології для лікування. Також реабілітація повинна бути контрольована спеціалістами і бути умовно конфіденційна. Напрямки

психологічно-педагогічного навантаження висвітлить потенціал учасника АТО на його подальшу працездатність.

2.3. Перспективи застосування легкої атлетики в реабілітації

Реабілітація із застосування легкої атлетики та її підвидів не лише лікує травми, а й швидко повертає бійців до відновлення їх стану. Бойові дії на сході України спричиняють не тільки поранення, а й загальні навантаження на суглоби, а під час екстремальних ситуацій опорно-руховий апарат може пошкодитися [26].

Сучасна спортивна реабілітація відновлює фізіологічні можливості людини, рухливість суглобів, зменшує запальні процеси та стимулює покращення загального самопочуття. Реабілітація починається із аналізу та оцінки поранень, пошкоджень і вибору лікування для відновлення бійця. Щоб правильно почати лікування та виставити точний діагноз перед самою реабілітацією треба пройти різноманітні обстеження, щоб дізнатися патологічні зміни. Методи, які допомагають проаналізувати проблеми включають в себе ультразвукові та термографічні дослідження.

Біг, стрибки, ходьба, метання діють на різні частини тіла. Ходьба і біг допомагають дихальній та серцево-судинній системі, а також розвивають витривалість. Стрибки покращують опорно-рухову систему та силу. Загальне заняття легкою атлетикою під час реабілітації, яке проводиться на свіжому повітрі розвивають загальне самопочуття і також формуються навички, які допоможуть у подальшому житті.

Біг покращує судинну систему дрібних капілярів, так як після важкої лежачої реабілітації починається атрофія м'язів. У результаті біг покращує рухливість та зміцнює суглоби. Фізичні вправи змінюють позитивно нервові імпульси у суглобах, що покращує працездатність та надає бадьорість. Також покращується дихальна, метаболічна, терморегуляційна система організму. Біг є монотонне заняття, але із фізичних навантажень має найбільш ефективну форму оздоровлення і охоплює всі частини і органи тіла.

Щоденна ходьба покращує роботу мозку, прискорює ріст ендорфінів і зменшує ризик появи хвороби Альцгеймера, покращує метаболізм і підвищує рівень кисню в крові. Також, важливе значення у реабілітації ходьба надає у психоемоційному стані військового. Ходьба знижує рівень холестерину, зміцнює кістки та суглоби [27].

Перспективи реабілітації військових АТО не тільки у тому, що вправи із легкої

атлетики допомагають відновитися, повернутися до життєдіяльності та працездатності, також разом із цим прививає любов та захоплення до спорту. Після реабілітації багато військовослужбовців ідуть у професійний спорт – в Invictus Games, Warriors Games, «Ветеранську десятку», проводяться чемпіонати України в Сумах і Луцьку для ветеранів АТО. Військові тренуються кожного дня і досягають великих результатів у професійному спорті. Багато з них мають протези з якими долають десятки кілометрів, виграють медалі з різних видів легкої атлетики. В деяких регіонах планують побудувати центри із підготовки паралімпійців ветеранів АТО, де буде проводитися повна підготовка і реабілітація, котра веде за собою до спортивних досягнень.

Аналіз використання легкої атлетики під час реабілітаційної діяльності із військовими [11]:

Підвищується цікавість до спортивно-навчальної діяльності, яка допомагає у вирішенні їхніх проблем.

Формується особиста позиція, яка покращує моральну цінність військовослужбового.

Формує в учасників бойових дій комунікативні, управлінські навички.

У військовослужбовців збільшується пізнавальна активність.

Активізується розумова активність під час виконання спеціальних легкоатлетичних вправ.

Зменшується страх і тривожність у життєдіяльності.

Переваги реабілітації за використанням легкої атлетики вбачають не тільки фізичні можливості, а також після таких тренінгів у військових покращуються і інші можливості. Під час занять військовослужбовець сприймає цінності і потреби людей, отримує зворотній зв'язок із колегами військовими, які мають проблеми, таким чином вони один одного мотивують. Військовик, який оточений турботою і підтримкою, може сформулювати позитивне розуміння про подальшу взаємодопомогу, такі заняття дають змогу самореалізовуватися та розкриватися. Такі методи різнопланової реабілітації із використанням різних психоемоційних та фізичних можливостей, відновлюють особистісне життя військовослужбовців. Організація таких психологічно-фізичних занять включає в себе:

1) Знайомство із метою роботи.

2) Спільна організація роботи із побажаннями фахівця та індивідуальних можливостей військового.

3) Розминка.

4) Основна частина реабілітації

5) Міні-лекція, обговорення заняття,

6) Підбиття підсумків і обговорення результатів заняття.

Фізична реабілітація проходить разом із тренінгами особистості.

Фізична реабілітація проходить разом із тренінгами особистості.

Розглянемо також, ще дуже відомі у наш час тренінги їх є три види:

Комунікативні тренінги – це уміння вести перемови з іншими людьми, також ставлення головних задач або проблем і їх вирішення;

Професійні тренінги – тут все просто, вони сприяють покращенню професійної діяльності;

Тренінги особистості – вони спрямовані на покращення уваги, навчання стресостійкості. Головною метою такого тренінгу є – щоб у людини формувалась впевненість у своїх власних силах, розкриття мотивації на нові справи і тд.

Взагалі розуміння тренінгу, в моєму значенні це – різноманітне, вдосконалене спілкування на якісь загальні теми ,які потрібні для сучасного життя. Також серед тренінгів є ще такі цікаві види:

Тренінг впевненості в собі і комунікації з оточуючими;

Тренінг безконфліктних поведінок, до речі зараз дуже цінується майстерність людей вирішити якісь непорозуміння безконфліктними, аргументованими словами;

Тренінг по формуванню команди - де показується , з котрою командою ти будеш справлятися як найкраще.

2.4. Методи дослідження

У процесі дослідження, яке спрямоване для того, щоб отримати нові факти і результати і для узагальнення і виявлення шляхів вдосконалення було використана система науково методичного дослідження.

Були використані такі методи:

Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет.

Визначення рівня стресу.

Соціологічний метод.

Метод порівняння.

Математичної статистики.

2.4.1. Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет.

Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет - це метод

дослідження, за допомогою якого я визначив актуальність і ефективність використання фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні військових. За допомогою цих даних вдалося виділити фактори, які можна використати дослідженні, які безпосередньо відносяться до фізкультурно-спортивного відновлення.

2.4.2. Визначення рівня стресу.

Визначення рівня стресу військовослужбовців за методикою Л.Рідера, що впливатиме на мотивацію заняття фізичною культурою.

2.4.3. Соціологічний –метод.

Соціологічний -метод- анкетування використовується для отримання інформації шляхом письмових відповідей учасників конкретні запитання підготовлених бланків. Цей метод я використовував безпосередньо для проведення опитування.

2.4.4. Метод порівняння.

Метод порівняння використовується для встановлення схожості або відмінностей фізичної підготовленості військових.

2.4.5. Метод математичної статистики

Метод математичної статистики використовується для показання результатів експериментів і побудови графіків із отриманих результатів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, дослідження проводилося у 4 етапи протягом 2020-2021 рр. Від початку АТО на Сході України реабілітація стала обговорюватися більш обширно, аніж раніше. Відновлення військовослужбовців стало актуальним питанням в Україні. На жаль, реабілітація фізичних можливостей не забезпечує повноцінне відновлення та повернення військових до повноцінного життя. Поряд із фізичними травмами завжди є стресова дія на організм. Тому тільки комплексна лікування може бути повністю ефективне для військового. Переваги реабілітації за використанням легкої атлетики вбачають не тільки фізичні можливості, а також після таких тренінгів у військових покращуються і інші можливості. Військових, який оточений турботою і підтримкою, може сформувати позитивне розуміння про подальшу взаємодопомогу, такі заняття дають змогу само реалізовуватися та розкриватися.

Перспективи реабілітації військових АТО не тільки у тому, що вправи із легкої

атлетики допомагають відновитися, повернутися до життєдіяльності та працездатності, також разом із цим прививає любов та захоплення до спорту. Після реабілітації багато військовослужбовців ідуть у професійний спорт – в Invictus Games, Warriors Games, «Ветеранську десятку», проводяться чемпіонати України в Сумах і Луцьку для ветеранів АТО.

Для вирішення завдань поставлених у дослідженні для того, щоб отримати нові факти і результати для узагальнення і виявлення шляхів вдосконалення було використана система науково методичного дослідження.

Були використані такі методи:

Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет.

Визначення рівня стресу.

Соціологічний метод.

Метод порівняння.

Математичної статистики.

РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗАСТОСУВАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ

3.1. Застосування легкої атлетики при різних видах пошкоджень.

Здійснення рухової активності в людини відбувається завдяки імпульсам в мозку, вони проходять через мозок і потрапляють до кінцівок. У русі беруть участь дві нервові клітини у головному мозку та спинному. Пошкодження цих нервових груп, які відповідають за рухові дії приводить до часткової або повної паралізації, яка потребує відновлення. М'язи під час пошкоджень стають слабими.

Пошкодження, які призводять до паралічу поділяються на:

Монопарез, коли паралізована одна кінцівка.

Геміплегія, коли паралізовано половина тіла.

Геміпарез, коли одnobічний параліч.

Параплегія, коли паралізована верхня або нижня частина.

Парапарез, коли паралізовано одна кінцівка верху або низу.

Тетрапарез, коли паралізовані всі кінцівки тіла.

Фізичні вправи для відновлення периферичних нервів сприяє швидшому лікуванню, вправи покращують трофіку і зменшують деформації кінцівок. Лікування фізичними вправами має загально тонізуючу дію на нерви. У санаторіях реабілітаційних центрах використовують спортивні вправи, біг, спортивні ігри, прогулянки [38].

Така активність надає покращення рухової активності на різні ділянки нервів і

стимулюють регенераційні процеси. Під час активності головне стежити за рухами, які є оптимальними для відновлення. Вправи можуть бути як активні так і пасивні із снарядами, з допомогою опори, інструктора і таким чином їх комбінують. У санаторіях методичні вправи розширюються, але збільшується навантаження.

На таких заняттях використано такі вправи:

Відведення голови і плечей в різні сторони.

Прогини у спині вперед і назад.

Піднімання ніг та рук.

Піднімання ніг угору по черзі.

Прогини і вигинання спини включаючи відділ хребта.

Витягування рук і ніг вгору вниз і в сторони по черзі.

Ходьба по сходинам

Спеціальні вправи та методи фізичної реабілітації відновлюють рухливість і нервові процеси, що активізують функції ендокринних залоз. М'язова активність стимулює регенеративні функції в кістках і суглобах, завдяки цьому зменшується запалення і попереджає появі атрофії. Після лікарняного лікування призначаються фізичні вправи, якщо нема протипоказань. Якщо раніше почати реабілітації фізичними вправами буде попередження виникнення різних ускладнень. Вправи із легкої атлетики при переломах допоможуть відновити трофічні функції, нормалізуючи дії організму. Фізичні вправи залучає до повної активності у власному одужанні і покращує психоемоційний стан. Рухова активність як біг, ходьба, зменшує застій в паренхіматичних органах, венах і це все зменшує появи тромбів. [37].

Лікувальна фізична діяльність при переломах відбувається на 2-3 день. У першому періоді вправи виконуються лікувальною ранковою гімнастикою 20 хв із використанням 60% вправ для загального розвитку і 40% вправ спеціально для реабілітації 5 разів на день. Для підготовки хворого на милиці, використовують вправи із опусканням ніг з ліжка, що включає судинні процеси і зменшує набряки. Далі використовують рухи у колінному суглобі, так як це опора нижній кінцівок. Окремі вправи використовують для покращення амплітуди рухів, зміцнення м'язів при цьому виконують лікувальну гімнастику 25-30 хв, спортивні вправи, ходьбу, біг, малорухливі ігри. Останній реабілітаційний період для повного відновлення травмованої кінцівки застосовують ранкову гімнастику, вправи у воді, прогулянки на лижах, їзда на велосипеді, рухливі ігри. Такі комплекси складаються із 30% загальних вправ

для розвитку опорно-рухової системи. При переломах верхніх кінцівок плеча, передпліччя, які бувають поперечні, вздовж, із зміщенням і без. Після стаціонарного лікування виконують амплітуди рухів в травмованій кінцівки, фізична активність виконується самостійно активними вправами або пасивними з гімнастичними палицями, м'ячами, гантелями та різноманітними іншими снарядами. Також виконують вправи із рухами пальців із гумовою губкою і ізометричні напруження, потім включаються вправи із супінацією передпліччя із підніманням рук та махами в сторони. При переломі променевої кістки виконуються гімнастичні вправи в плечовому суглобі і згинання пальців за допомогою здорової руки. Фізичні вправи виконуються в полегшених умовах і рекомендують виконувати вправи в теплому приміщенні. Останні вправи із навантаженнями рекомендують ловити гумовий м'яч та супінацію із гімнастичними знаряддями та вправами із медболлом масою 2 кг [37].

3.2. Аналіз організаційно-педагогічних умов реабілітаційної діяльності для військових АТО/ООС.

Аналізування із наукових методів щодо реабілітації військових має важливий етап у організаційно-педагогічній сфері для ефективного плану реабілітації. Методологічні підходи, зокрема: психологічні, соціальні, фізичні, медичні, педагогічні, всі вони впливають на процес відновлення.

Такі комплекси охоплюють різні методи для практичної реабілітації саме:

Життєві приклади.

Переконування.

Інклюзивні методи.

Бесіда.

Індивідуальна консультація.

Експерсії, походи.

Соціотерапія.

Ігри та фізичні вправи.

Фізична терапія включає в себе:

Позиція- формування у пацієнта правильного положення для фізичних вправ.

Тренування із використанням навантаження, що покращують силу і координацію.

Кардіофітнес-біг, велотренажери, ходьба для дихальної системи.

Переміщення по перешкодам.

Покращення та відновлення амплітуди опорно-рухової системи.

Координаційні вправи на рівновагу.

Навички самообслуговування.

Тренування на сприйняття чутливості.

Дихальні вправи.

Віртуальні вправи із використанням комп'ютерних технологій.

Медичні терапії:

Лікувальна фізична підготовка.

Масаж.

Кінезотерапія.

Фізіотерапія.

Механотерапія.

Гідротерапія.

Лікувальна фізична підготовка у басейні.

Ароматерапія.

Терапія із відновленням мовлення.

Хірургія.

Соціально-психологічні заходи:

Робота із родиною учасників АТО для повернення військового у суспільство.

Аналіз ситуації та діагностика психологічної системи військового.

Взаємодопомога, підтримка ветеранів.

Стабілізаційні терапії психічного стану.

Перша допомога при психологічних розладах.

Психотерапія на вирішення психоматичних проблем із використанням емпіричних методів для покращення адаптації у життєдіяльності.

Супровід із психологічною допомогою ветеранів АТО протягом часу [42].

3.3. Характеристика інноваційних підходів реабілітації військових

Інноваційні засоби фізичної реабілітації доповнюють традиційні методи для ефективного відновлення військового після бойових травм. Також, інновації можуть бути зовсім новітніми, які мають пройти перевірку на реабілітації як дослідження ефективності та аналізу, щодо покращення методів або корегування [39].

Характеристика інноваційних засобів і методів у відновленні військовослужбовців, таким прикладом буде інноваційна фітнес технологія від розробника італійської школи скандинавської ходьби Pino Dellasega.

Школа офіційно представлена як найсучасніша школа скандинавської

оздоровчої ходьби в Європі. Така ходьба зміцнює м'язи та корегує організм загалом та спалює зайвий жир. Так винахідники називають цю реабілітацію «тренажерний зал на свіжому повітрі» Для скандинавської ходьби виготовляють спеціальні палки та ручки, які дають найбільший баланс (Додаток 1). Європейський приклад мотивував українського тренера Ігора Єфименка заснувати в Україні школу скандинавської оздоровчої ходьби для реабілітації та підтримання всього стану організму та навчити українців вести здоровий спосіб життя. Сьогодні школа має понад 350 інструкторів та багато клубів у різних містах України. Школа співпрацює із реабілітаційними центрами, санаторіями, бере участь в марафонах та спортивних заходах.

Фахівці-практики відзначили, що спеціалісти, які вирішують професійні завдання в галузі відновлення здоров'я осіб після перенесеної БТ, «сьогодні всебічно намагаються використовувати сучасне обладнання та інноваційні технології («TRX», «Procedos», «Nordic Power Walking», всі різновиди обладнання «Black Roll» (Додаток 2) та ін.) саме в процесі формування та відновлення рівня загальної фізичної підготовки після перенесеної травми, ампутації, контузії та інших дисфункцій, які виникли внаслідок участі у бойових діях; шукають нові форми та методики тренування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-військовослужбовців та членів родин учасників бойових дій». До інноваційних засобів та технологій формування ЗФП можна віднести: мобільне, сучасне обладнання: «Procedos» (Додаток 3) (килимок для 3D тренування помічений цифровими зонами, що допомагають зробити різнопрофільні вправи для всього тіла із використанням фітболів, еспандерів, банд, гантелів; концепція цієї інновації полягає в тому, що під час вправ навантаження розподіляється ефективніше по всіх суглобах). Рекомендовано поєднувати ці засоби і форми між собою створюючи нові, незвичайні заняття, які підвищують зацікавленість та мотивацію до занять. Особливістю застосування засобів ЗФП є те, що вони використовуються в різних формах і комбінаціях протягом всього року; можуть бути використані у формі активного відпочинку [40].

Мобільні інноваційні фітнес технології як Nordic Power Walking, Procedos, всі різновиди обладнання Black Roll, функціональні TRX, фітболи, кенго, міні-батути, заняття із Пілатесу, йоги та Цигун-терапевтичні вправи; і саме ці засоби впливу на організм нами було закладено в основу тренувань означеної категорії осіб під час локдауну, пов'язаного із пандемією COVID-19». Фахівці наголошують на тому, що «саме використання різноманітних засобів дає

можливість зробити програму корекції та відновлення стану здоров'я максимально оптимальною, ефективною та особистісно орієнтованою. Вони наголошують на тому, що «в Україні також існують і внутрішні турніри для учасників бойових дій в таких спортивних дисциплінах як єдиноборства, легка атлетика, яхтинг, адаптивний волейбол, регбі, баскетбол, настільний теніс, рибальський спорт і багато ін.»[40].

Апітерапевтичні будиночки – споруди з ліжками, що розташовуються безпосередньо на бджолиних вуликах, а конструкція лежанки така, що жодна бджола не вжалить відвідувача. Технологія реалізується природним способом. Як інновацію ми розглядаємо саму технологію і стани при яких вона на сьогодні використовується. Тепло та вібрації бджіл допомагають збалансувати і відновити роботу внутрішніх органів, за рахунок біофізичного зв'язку з природою, що викликає збільшення працездатності людини, відчуття легкості та свіжості. Запахи пилку, бджолиної отрути, прополісу, рівномірне гудіння – заспокоюють НС, нормалізують АТ, стабілізують психічно-емоційний стан, викликають здоровий сон, мають терапевтичний ефект при ураженнях ОРА, очищає бронхи, позбавляє від спазмів, полегшує дихання; стимулює обмінні процеси, приводить в норму метаболізм; відновлює імунну систему. Процедура ґрунтується на тому, що: 1) працюючи в вулику, бджоли створюють вібрацію, яка сприяє іонізації повітря і благотворно діє на організм; 2) велика кількість бджіл впливає на тіло, яке розташоване на спеціальному ліжку, здійснюючи «енергетичний масаж» (зазначимо, що найбільший ефект від процедури людина відчуває, лежачи на лежку без покриття (сіна, килимки тощо); 3) «запахи воску та меду, випаровування прополісу, фітонциди рослин з вуликів потрапляють всередину будиночка, наповненого теплом, яке виробляють бджоли – людина розслаблюється, засинає, і отримує сеанс ароматерапії водночас»; 4) біополе бджіл позитивно впливає на НС людини – терапевтичний вплив реалізується через безперервне дзиччанням та вібрацію, які надають спокій, відновлюють здорове біополе людини (Додаток 4).

Одним із нових способів лікування опорно-рухової системи є метод тракційної терапії. Підводна тракція- метод, що поєднує фізичні дії і дії прісної та мінеральних вод і сприяє покращення тонусу мускулатури і усуває судинні спазми. Слінг терапія- метод лікування у підвішеному стані на спеціальному биндажі, яка діє на глибоку мускулатуру (Додаток 5). Таку терапію використовують під час реабілітації якщо:

Після довготривалої лежачої реабілітації з'явилися пролежні та головні болі.

Для покращення стану спини та зміцнення м'язової сили та витривалості.

Для покращення стабільності в суглобах та стимуляції сенсорно-моторної системи.

Як спосіб реабілітації після перенесення травм та операцій.

Інноваційний спосіб лікування в кріосауні. Кріотерапія впливає низькою температурою на організм людини та впливає низькою температурою на організм людини та сприяє відновленню судинної системи та покращує загальний стан організму. Холодні неінвазійні імпульси сприяють на організм позитивно, такий метод використовують у медицині, косметології та спортивній реабілітації (Додаток 6) [38].

Дельфінотерапія, хоч і не нова, але інноваційна технологія лікування військовослужбовців. Така терапія рекомендується під час психічних розладах, при проблемах нервової системи і лікування опорно-рухового апарату. Плавання і спілкування з дельфінами включає різноманітність лікувальних аспектів. При психологічній релаксації пацієнт спілкується із дельфінами, під час плавання отримує гідромасаж. Також дельфіни можуть лікувати органи своїми ультразвуками. Зазвичай військові, які застосовують дельфінотерапію мають опіки, психічні розлади та черепно-мозкові травми (Додаток 7).

3.4. Результати дослідження

Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет. Результати з даного метода дослідження показують, що останні роки ця тема була розкрита багатьма науковцями як Ю.Л. Бриндікова, Т.М. Дегтяренко, І.С. Савки, Ю.В. Поляченко, О.Ю Білянський, Н.О. Белікова, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. Автори розкрили сутність і форми спортивної реабілітації за застосування інноваційних засобів у відновленні військових.

Було досліджено питання із застосування фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні травмованих бійців (Рисунок 1)

В межах проведення дослідження , нами було проведено анкетування , де виявилися такі фактори (Додаток 8).

Рисунок 1

Рівень розвитку особливостей застосування легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців максимально- 8 балів за 10-ти бальною шкалою. Середній бал 5,5 що показує не достатній рівень розвитку.

2 3 метою виявлення ступеня поширення легкої атлетики серед інших спортивних занять, опитуваним військовим було поставлене питання : « На

Вашу думку, яка кількість людей України (у відсотках) військових з інвалідністю займаються легкою атлетикою?» Результати представлені в таблиці (Таблиця 2),(Рисунок 2).

Таблиця 2

Рисунок 2

3. Показники , які впливають на розвиток застосування засобів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації(де 1 – мінімальний бал, 5 – максимальний)

система підготовки – 3, що свідчить про не дуже гарну систему підготовки, наявність матеріально-технічної бази – 3 ,також бачимо, що потребує в покращенні,

впровадження нових технологій – 4 ,

кваліфікація тренерів та інших кадрів – 5, що показує досить високий рівень у кваліфікації.

Дослідження даних показує, що на думку більшості опитаних щодо задоволенням рівнем матеріально-технічним забезпеченням зайняття легкою атлетикою. Результати представлені у таблиці (Таблиця 3)

Таблиця 3

Показники таблиці свідчать, що більшість опитуваних «частково задовольняє» . Вірогідно, що стан матеріально-технічних баз є важливим фактором занять легкою атлетикою серед військових з інвалідністю (Рисунок 3).

Рисунок 3

4. Основні проблеми розвитку засобів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації (1 бал – мінімальний, 4 і 5 – максимальні)

дефіцит кваліфікованих тренерів – 3 , що свідчить про те, що потрібно покращувати кваліфікацію;

відсутність налагодженої системи підвищення кваліфікації – 2, бачимо, що тут потрібно колосально покращувати;

відсутність чіткої системи державної пропаганди – 2 , також потрібно покращувати і розвивати;

недостатній рівень фінансування – 2, також потрібно покращувати;

популяризація – 4 , тут ми бачимо досить хороший рівень.

5.Основні фактори , які спонукають до занять легкою атлетикою учасників АТО/ООС (Рисунок 4)

реалізація себе, як спортсмена – 2, що свідчить про не дуже добрий рівень;
реабілітація, підтримка здоров'я – 7, тут все досить чудово;
нові знайомства – 3 – тут ми бачимо, що військові більше комунікують з новими людьми і це позитивно впливає на їх психічно-емоційний стан;
перехід у професійну параолімпійську спортивну діяльність – 1, тут ми маємо змогу спостерігати, що досить мала кількість військових хоче займатись професійно спортом.

Рисунок 4

Рівень стресу у військовослужбовців за методикою Л. Рідера

В дослідженні приймали участь 33 військових, 11 людей з інвалідністю це експериментальна група. Дане дослідження проводилось на відкритому тренуванні військових АТО/ООС на НСК «Олімпійський». Рівень стресу був перевірений за методикою Л.Рідера. Показники методики рівня стресу Л.Рідера продемонстровані в таблиці (Таблиця 4)

Таблиця 4

Отже, отримані показники свідчать про наступне:

високий рівень стресу мають 45,45% осіб, що входять до складу експериментальної групи. Ці дані свідчать про психічну і фізичну виснаженість, та про нестабільність психоемоційного стану.

помірний рівень стресу мають 36,36% респондентів експериментальної групи, що перевищує показник КГ на 13,64% Ці результати вказують на надмірну стурбованість, занепокоєність та хвилювання військовослужбовців.

середній рівень стресу зафіксовано у 18,18% військовослужбовців ЕГ, що нижче відповідного показника КГ на 31,82%.

низький рівень стресу мають 27,27% осіб, що входять до складу контрольної групи. Низький рівень вказує постійний психоемоційний стан, достатньо високу енергію та відсутність надмірної тривожності. Серед військовослужбовців з експериментальної групи такі показники

Формулювання навантаження використаних вправ під час проведення експериментального дослідження (Таблиця 5).

Таблиця 5

Продовження таблиці 5

Дослідження складалося із 3 етапів, на кожному етапі рівень інтенсивності і кількість повторів збільшувалося. Під час збільшення навантаження в експериментальній групі рівень стресу підвищувався швидше ніж у контрольній групі. Таким чином дослідження показало позитивні результати використання легкої атлетики як засобу реабілітаційного процесу. Контрольна група, яка займається фізкультурно-спортивною реабілітацією мала низькі показники стресу і вищі результати виконання вправ.

Дослідження впливу фізкультурно-спортивної реабілітації із засобами легкої атлетики на поведінковий, мотиваційний і стресостійкісний стан військових АТО/ООС. Це виявлено наступними факторами:

Збільшення рівня мотивації.

Покращення контролю, рівня пізнання та збільшення якості уваги.

Заняття легкою атлетикою такими видами як біг, стрибки, метання, крос, спортивна ходьба дає можливість, знайти знайомих для проведення часу із користю для здоров'я, військові ставлять собі цілі і із колективною мотивацією досягають їх.

Позитивний вплив легкої атлетики на організм дає покращення на фізіологію. Біг покращує дихальну систему, роботу легень, зміцнює серцево-судинну систему, зменшує вагу тіла. Спортивна ходьба підвищує імунну систему і стимулює мозкову роботу. Стрибки зміцнюють суглоби, також покращують координацію тіла.

Отже, соціально-гуманістичний ефект від заняття легкою атлетикою військовослужбовців покращує виховну спрямованість, удосконалює особистість, поліпшує моральні якості і адаптує військового в соціумі [43].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Отже спеціальні вправи та методи фізичної реабілітації відновлюють рухливість і нервові процеси, що активізують функції ендокринних залоз. М'язова активність стимулює регенеративні функції в кістках і суглобах, завдяки цьому зменшується запалення і попереджає появі атрофії. Після лікарняного лікування призначаються фізичні вправи, якщо нема протипоказань. Якщо раніше почати реабілітації фізичними вправами буде попередження виникнення різних ускладнень. Вправи із легкої атлетики при переломах допоможуть відновити трофічні функції, нормалізуючи дії організму. Фізичні вправи залучає до повної активності у власному одужанні і покращує психоемоційний стан. Така активність надає покращення рухової

активності на різні ділянки нервів і стимулюють регенераційні процеси. Під час активності головне стежити за рухами, які є оптимальними для відновлення. Вправи можуть бути як активні так і пасивні із снарядами, з допомогою опори, інструктора і таким чином їх комбінують.

Для покращення відновлення учасників АТО використовують інноваційні засоби фізичної реабілітації, які доповнюють традиційні методи для ефективного відновлення військового після бойових травм. Також, інновації можуть бути зовсім новітніми, які мають пройти перевірку на реабілітації як дослідження ефективності та аналізу, щодо покращення методів або корегування. Було проаналізовано наукові методи щодо реабілітації військових, що має важливий етап у організаційно-педагогічній сфері для ефективного плану реабілітації. Виявлено методологічні підходи, зокрема: психологічні, соціальні, фізичні, медичні, педагогічні, всі вони впливають на процес відновлення.

Було досліджено питання із застосування фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні травмованих бійців, показники, які впливають на розвиток застосування засобів легкої атлетики, фактори, які спонукають до занять легкою атлетикою. Під час експериментального дослідження був визначений рівень стресу у військовослужбовців за методикою Л. Рідера.

РОЗДІЛ 4 УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

4.1. Узагальнення результатів

З проведених досліджень, винесені такі результати, що головна задача системи фізкультурно-спортивної реабілітації є її оздоровча спрямованість. Тому з цього принципу потрібно обирати максимально доступні, комфортні і ефективні методи і засоби, за допомогою яких можна легко контролювати, регулювати і корегувати важкість навантаження і результативність.

Уміння та їх ефективність у системі фізкультурно-спортивної реабілітації військових АТО/ООС забезпечується взаємозв'язком стресостійкісного, мотиваційного та поведінкового компонентів;[45]

стресостійкісний – показує присутність та наслідки стресу;

мотиваційний – включає мотивацію до позитивного ефекту з проходження фізкультурно-спортивної реабілітації;

поведінковий – заключається в особливості сприймання ситуації в конфліктах, вираження страху, агресії і тривожності у поведінці військових.

Для оцінки розвитку застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації впливали такі максимальні показники, які були виявлені під час анкетування: впровадження нових технологій покращить ефективність і результативність реабілітації.

Кваліфікація тренерів та інших кадрів здійснить професійну, налагоджену систему створення плану фізкультурно-спортивної реабілітації.

Показники проблем розвитку реабілітації зменшують ефективність відновлення, тому що існує проблема відсутності налагодженої системи підвищення кваліфікації і відсутність чіткої системи державної пропаганди і недостатній рівень фінансування.

Характеристика навантаження використаних вправ під час проведення експериментального дослідження, яке складалося із 3 етапів, на кожному етапі рівень інтенсивності і кількість повторів збільшувалося. Під час збільшення навантаження в експериментальній групі рівень стресу підвищувався швидше ніж у контрольній групі. Таким чином дослідження показало позитивні результати використання легкої атлетики як засобу реабілітаційного процесу. Контрольна група, яка займається фізкультурно-спортивною реабілітацією мала низькі показники стресу і вищі результати виконання вправ.

4.2. Рекомендації реабілітаційним службам щодо оптимізації реабілітаційної діяльності учасникам АТО/ООС.

Для покращення діяльності реабілітаційного процесу в Україні, державі потрібні сильні реабілітаційні центри в кожному обласному центрі з облаштованими інноваційними тренажерами. Також, кожен фахівець повинен пройти підвищення кваліфікацій для отримання нових знань.

Також цікаві рекомендації для фізичної і психологічної реабілітації дає науковець, заступник декана з наукових досліджень, ресурсів та інновацій, професор спортивної підготовки із північного Іллінойського університету Вільям Пітней. Рекомендації, які отримали назву CLEAR.

C- Творчість - це лише прояви уяви, об'єднання концепцій у нові збірки чи процедури та пошук нових шляхів досягнення того самого результату. З точки зору реабілітації, якщо творчий процес не виконуючись, він почне знижуватися, що призведе до застою ідеї чи інновації. Оскарження старих відносин відноситься до здатності лікаря змінити старі звички та перешкоди, що заважають процесу.

L- вивчення нових концепцій, що будуть сприяти розвитку творчого мислення

та вдосконаленню розробки ідей. Творчі установки, яким необхідно навчитися включають позитивне мислення, незадоволеність, перебудову моделей мислення та поєднання існуючих концепцій реабілітації.

E- залучення до використання методів когнітивні вправи, які допоможуть генерувати якісні ідеї. Ці специфічні прийоми можуть бути використані окремою особою або групою, основна увага якої спрямована на створення нових та захоплюючих ідей щодо реабілітаційних процедур. До методів генерування ідей можна віднести «Курнуєрів», «Хвилинний Творець», мозкові штурми, та техніка Гордона.

A- оцінка ідеї або інновації для клінічної значимості та безпеки. Безпека під час реабілітація - це перш за все. При роботі з фізичними особами і створення нових шляхів для відновлення функцій, повинна бути безпека виконання вправ перед використанням і повага до норми біомеханіки. R- перегляд нової ідеї вправи може знадобитися, особливо якщо він не є біомеханічно безпечним. Багато ідей – не використовується, оскільки практичне застосування нелегко визнати. Розвивайте свої ідеї та переглядайте їх у міру необхідності їх безпечним, ефективним та здійсненим у процесі реабілітації.

ВИСНОВКИ

Фізкультурно-спортивна реабілітація включає в себе систему заходів створенні із використанням різних фізичних вправ для покращення здоров'я і відновлення фізичних можливостей з позитивним впливом на психологічний стан. Мета використання такої реабілітації є оптимізація осіб з інвалідністю активної життєдіяльності і відновлення працездатності. На законодавчому рівні такі заходи проводяться відповідно до законів України, указів Президента, постанов Кабінету Міністрів України. Заходи з фізкультурно-спортивного відновлення мають п`ять видів:

Реабілітаційно-спортивні збори для людей з інвалідністю;

Оздоровчі табори для людей з інвалідністю всеукраїнського значення;

Фізкультурно-спортивні табори реабілітації для людей з інвалідністю;

Реабілітаційно-спортивні збори з учасниками військовослужбовців АТО, які отримали поранення або інвалідність під час бойових дій;

Програма активної реабілітації «Повернення до життя».

2. Сутність занять легкою атлетикою як різновидом рухової активності фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО має актуальність дослідження адже від початку АТО на Сході України реабілітація стала

обговорюватися більш обширно, ніж раніше. Відновлення військовослужбовців стало актуальним питанням в Україні. На жаль, реабілітація фізичних можливостей не забезпечує повноцінне відновлення та повернення військових до повноцінного життя. Сучасна спортивна реабілітація відновлює фізіологічні можливості людини, рухливість суглобів, зменшує запальні процеси та стимулює покращення загального самопочуття. Реабілітація починається із аналізу та оцінки поранень, пошкоджень і вибору лікування для відновлення бійця. Щоб правильно почати лікування та виставити точний діагноз перед самою реабілітацією треба пройти різноманітні обстеження, щоб дізнатися патологічні зміни. Методи, які допомагають проаналізувати проблеми включають в себе ультразвукові та термографічні дослідження. Біг, стрибки, ходьба, метання діють на різні частини тіла. Ходьба і біг допомагають дихальній та серцево-судинній системі, а також розвивають витривалість. Стрибки покращують опорно-рухову систему та силу. Загальне заняття легкою атлетикою під час реабілітації, яке проводиться на свіжому повітрі розвивають загальне самопочуття і також формуються навички, які допоможуть у подальшому житті. Перспективи реабілітації військових АТО не тільки у тому, що вправи із легкої атлетики допомагають відновитися, повернутися до життєдіяльності та працездатності, також разом із цим прививає любов та захоплення до спорту. Після реабілітації багато військовослужбовців ідуть у професійний спорт – в Invictus Games, Warriors Games, «Ветеранську десятку», проводяться чемпіонати України в Сумах і Луцьку для ветеранів АТО. Військові тренуються кожного дня і досягають великих результатів у професійному спорті. Багато з них мають протези з якими долають десятки кілометрів, виграють медалі з різних видів легкої атлетики. В деяких регіонах планують побудувати центри із підготовки паралімпійців ветеранів АТО, де буде проводитися повна підготовка і реабілітація, котра веде за собою до спортивних досягнень. Інноваційні засоби фізичної реабілітації доповнюють традиційні методи для ефективного відновлення військового після бойових травм. Також, інновації можуть бути зовсім новітніми, які мають пройти перевірку на реабілітації як дослідження ефективності та аналізу, щодо покращення методів або корегування.

3) Дослідження впливу фізкультурно-спортивної реабілітації із засобами легкої атлетики на поведінковий, мотиваційний і стресостійкісний стан військових АТО/ООС. Це виявлено наступними факторами:

Збільшення рівня мотивації.

Покращення контролю, рівня пізнання та збільшення якості уваги.

Заняття легкою атлетикою такими видами як біг, стрибки, метання, крос, спортивна ходьба дає можливість, знайти знайомих для проведення часу із користю для здоров'я, військові ставлять собі цілі і із колективною мотивацією досягають їх.

Позитивний вплив легкої атлетики на організм дає покращення на фізіологію. Біг покращує дихальну систему, роботу легень, зміцнює серцево-судинну систему, зменшує вагу тіла. Спортивна ходьба підвищує імунну систему і стимулює мозкову роботу. Стрибки зміцнюють суглоби, також покращують координацію тіла.

4. Отже, соціально-гуманістичний ефект від заняття легкою атлетикою військовослужбовців покращує виховну спрямованість, удосконалює особистість, поліпшує моральні якості і адаптує військового в соціумі. Був виявлений рівень стресу у військових за допомогою методики Л. Рідера. Визначено наявність стресу у військовослужбовців під час виконання фізкультурно-спортивних вправ, у осіб КГ показники були середнього рівня виявленого стресу, у більшості осіб ЕГ виявлений високий рівень стресу. Досліджувались фактори спонукання військовослужбовців до занять легкою атлетикою, як засобом реабілітації, виявлений вплив занять легкою атлетикою. Визначено фактори, які мають вплив на розвиток легкої атлетики для реабілітації військових (підвищення кваліфікації фахівців, збільшення матеріально технічної бази та збільшення фінансування від держави). Визначенні проблеми розвитку легкої атлетики в адаптивному спорті (нестача популяризації і державної пропаганди спорту, як засобу ефективного відновлення). Запропоновані рекомендації щодо використання легкої атлетики у реабілітаційній діяльності для військовослужбовців АТО. Виявлено ступінь задоволення матеріально-технічною базою легкої атлетики для бійців АТО/ООС (більшість осіб не задоволені або частково задоволені рівнем розвитку легкої атлетики як засобом відновлення

Незважаючи на соціально-економічні умови, в результаті дослідження доведено, що легка атлетика як засіб фізкультурно-спортивної реабілітації вважається поширеним і доцільним.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Білянський О. Ю. Методика фізичної реабілітації осіб.

Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи:

[монографія] / Кривоконь Н.І. – Харків: видавництво ФОП Олійник, 2011.

Мульована Л.І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО / Л.І. Мульована // – 2014. – № 10 (13)

Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико методичні основи: монографія. Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018

Бриндіков Ю. Л. Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Педагогічні науки : Херсон, 2017.

Бриндіков Ю. Л. Інноваційні тренінгові методи й техніки у процесі здійснення реабілітації комбатантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 60. Том 1. К. : Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова, 2018

Мульована Л.І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО / Л.І. Мульована // Науковий журнал «Молодий вчений». – 2014. – № 10

Державна служба України у справах ветеранів війни та учасників АТО.

Інформація щодо надання статусу учасника бойових дій. 2018.

Буряк О.О. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад. За ред К.Д.Бабова, І.Я.Пінчук, В.В.Стеблюка. - Одеса, 2015.

Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях : [навч.- метод. посіб.] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – Київ : Козарі, 2013

Возний С. С. Нові технології фізичної реабілітації С. – Харків :2015

Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації – Запоріжжя : 2017

Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця Львів : Ліга-Прес, 2012.

Кобелєв С. Фізична реабілітація осіб з травмою грудного та поперекового відділів хребта і спинного мозку : метод. посіб. / Степан Кобелєв. – Львів : ПП Сорока Т. Б., 2014

Магльована Г. П. Основи фізичної реабілітації / Магльована Г. П. – Львів, 2012

Тлумачний словник термінів і словосполучень фізичної реабілітації / О. Мерзлікіна, О. Гузій. – Львів : [б. в.], 2012. – 48 с. – (Сучасні словники України).

Мухін В. М. Основи фізичної реабілітації / В. М. Мухін, А. В. Магльований, Г. П. Магльована. – Львів : ВМС, 2013

Окамото Г. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Гері Окамото ; пер. Юрія

Кобіва та Анастасії Добриніної. – Львів : [Галицька видавнича спілка], 2015

Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – Вид. 2-ге. – Київ : Медицина, 2013

Стасюк О. М. Удосконалення управління зв'язками з громадськістю в центрах реабілітації осіб з особливими потребами О. М. Стасюк, В. І. Франчук. – Львів : Ліга-Прес, 2018

Про заходи підвищення обороноздатності держави: Указ Президента України від 1 травня 2014 року № 447/2014

Мульована Л.І. Методи психологічної допомоги учасникам АТО / Л.І. Мульована // Науковий журнал «Молодий вчений». – 2014. – № 10

Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України.. Житомир : Видавництво ЖДУ ім.Франка. 2013

Гонін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОВС.

Коробченко В. В. Легка атлетика / В. В. Коробченко - К.: Вища школа.

Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун- ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2015

Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) : навч. посіб. / А. С. Вовканич. – Львів : [Укр. технології], 2012

Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця.

Кухтій А.О. Особливості організації фізкультурно- спортивного руху в окремих зарубіжних країнах.

Козлова Л.В., Козлов С.А., Селенко Л.А. Основы реабилитаций: Для медколледжей.-РнД. Феникс, 32) Лечебная физическая культура: Учеб. Для ин-тов физ. Культ./ Под ред. С.Н.Попова.

Мухін В.Н., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації.- Л.: Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012.

Олекса А.П. Травматологія Підруч. для лікарів-травматологів та ортопедів і хірургів. Л.:Афіша,.

Актуальні питання ФСР учасників військових локальних конфліктів в Україні. Юденко О.В., Крушинська Н.М., Юденко Ю.М. Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. 2020; 170-176.

Засоби ФТ ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях / А.С. Білоус, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, В.В.

Шевченко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [збірка матеріалів; електронний ресурс]. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ. 2020; 44-55.

Кравченко Я.В., Юденко О.В. Сучасні підходи до формування програм ФТ військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок Науковий часопис. Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. К. : вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019; 3(115 С)19: 58-63.

Засоби фізичної терапії ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях (2020) / А.С. Білоус, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, В.В. Шевченко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту: Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збір. матер.]. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ [електр. ресурс]. 140 с. С. 44- Інноваційні засоби загальної фізичної підготовки військовослужбовців із наслідками бойової травми в системі фізкультурно-спортивної реабілітації (2021) / О.В. Юденко, Н.М. Крушинська, О.В. Непомнящий, А.С. Білоус.

The XXVI International Science Conference «Topical issues of practice and science», May 18–21, 2021, London, Great Britain. Pp. 500-507. <https://isg-INTERACTION OF SOCIETY AND SCIENCE: PROBLEMS AND PROSPECTS 41>) Інноваційні засоби фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації військових із дисфункціями в колінному суглобів в наслідок бойової травми (2020) / О.О. Курбасов, О.В. Юденко, Н.М. Крушинська. Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference Stockholm, Sweden. Pp. 166-173.

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : Навчальний посібник. / Заг. ред. Л. Гридковець. Т.3. Київ, 2018. 236 с.

Слинг-терапия. URL : <https://premiummedical.lv/ru/sanatorij-vgorode/fizioterapiya/sling-terapiya/>

Слобожанінов А.А. Витривалість, як основа фізичних здібностей спортсменів-орієнтувальників (2014) / А.А. Слобожанінов Буковинський науковий спортивний вісник. Чернівці, 2004. С. 186–189.

NordicPower – як інноваційний засіб підготовки спортсменів в адаптивних видах спорту (2020) / О. Юденко, Н. Крушинська, І. Єфіменко, Т. Сіроткіна.

Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020 / XX ювілейна міжнар. наук.-практ. конф., присвячена 120-річчю ОНМедУ. Одеса: Поліграф. С. 144-152.

Фатьянов И. На пути к марафону. Методические подходы к трансформации энергетического профиля бегунов при переходе в марафонский бег / И Фатьянов. – М.: Легкая атлетика, 2015. – 28 с.

Як біг впливає на мозок? [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу:

<https://insoly.com/yak-bih-vplyvaie-na-mozok/>.

Яроцька О. Біг, стрес, шаперони. Як проявляється позитивний вплив спорту на організм людини [Електронний ресурс]. – 24 квітня 2018. Режим доступу до ресурсу: https://gathletics.com.ua/2018/04/24/run_stress/.

ДОДАТКИ

Додаток 1 Скандинавська ходьба

Додаток 2 Еспандери «Black-Roll»

Додаток 3 Килимок ProceDOS

Додаток 4 Апітерапевтичні будиночки

Додаток 5 слінг терапія

Додаток 6 Кріосауна

Додаток 7 Дельфінотерпаія

Визначте рівень розвитку особливостей застосування легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців за 10 – ти бальною шкалою-

Де 1 зовсім не розвинуто, а 10 найбільш розвинуто.

Чи задовольняє вас рівень організації змагань із застосування засобів легкої атлетики в нашій країні? (підкресліть)

Повністю задовольняє

Частково задовольняє

Не задовольняє

Складно відповісти

Як Ви вважаєте, яка кількість населення України (у відсотках) військовослужбовців з інвалідністю займаються легкою атлетикою? (підкресліть)

від 0 до 20 %

від 21 до 40 %

від 41 до 60 %

від 61 до 80 %

від 81 до 100 %

Позначте показники, які впливають на розвиток застосування засобів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації (позначте: 1- мінімальний бал; 4 або 5 (за наявності власного варіанту відповіді) – максимальний бал)

Основні проблеми розвитку засобів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації (позначте: 1- мінімальний бал; 5 або 6(за наявності власного варіанту відповіді) – максимальний бал)

Визначте рівень матеріально - технічного забезпечення засобів легкої атлетики у фізкультурно-спортивній реабілітації в Україні? (підкресліть)

Повністю задовольняє

Частково задовольняє

Не задовольняє

Складно відповісти

Визначте основні фактори, які спонукають до занять легкою атлетикою учасників АТО/ООС.

(позначте: 1- мінімальний бал; 4 або 5(за наявності власного варіанту відповіді) – максимальний бал)

Визначте рівень підтримки держави для підвищення особливості застосування засобів легкої атлетики для у фізкультурно-спортивній реабілітації військовослужбовців? (підкресліть)

Повністю підтримує

Частково підтримує

Не підтримує взагалі

Складно відповісти

Визначте яким чином заняття легкою атлетикою вплинули саме на Вас.

(позначте: 1- мінімальний бал; 7 або 8 (за наявністю власного варіанту відповіді) – максимальний бал)

Визначте основні фактори, до чого призвели регулярні заняття легкою атлетикою саме Вас.

(позначте: 1- мінімальний бал; 5 або 6 (за наявністю власного варіанту відповіді) – максимальний бал)

Додаток 8

АНОТАЦІЯ4

КЛЮЧОВІ СКОРОЧЕННЯ7

ВСТУП8

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ.11

1.1.Історичні аспекти формування організаційної системи в адаптивному спорту11

1.2.Нормативне забезпечення, концепції та підходи фізично-спортивної реабілітації в Україні.15

1.3.Основи реабілітації учасників АТО/ООС.21

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 124

РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ25

2.1.Організація дослідження25

2.2.Сутність і зміст потреби в фізкультурно-спортивній реабілітації учасникам АТО/ООС.26

2.3.Перспективи застосування легкої атлетики в реабілітації.29

2.4.Методи дослідження33

2.4.1.Аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет33

2.4.2.Визначення рівня стресу.33

2.4.3.Соціологічний –метод.33

2.4.4.Метод порівняння.33

2.4.5.Метод математичної статистики.34

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 235

РОЗДІЛ 3.СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗАСТОСУВАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ36

3.1.Застосування легкої атлетики при різних видах пошкоджень.36

3.2.Аналіз організаційно-педагогічних умов реабілітаційної діяльності для військових АТО/ООС.39

3.3.Характеристика інноваційних підходів реабілітації військових.41

3.4.Результати дослідження.45

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 353

РОЗДІЛ 4 УЗАГАЛЬНЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ54

4.1.Узагальнення результатів54

4.2.Рекомендації реабілітаційним службам щодо оптимізації реабілітаційної діяльності учасникам АТО/ООС.56

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ61

ДОДАТКИ66

НазваАвтор

«Методика фізичної реабілітації осіб».Білянський О.Ю.

«Методи психологічної допомоги учасникам АТО».Мульована Л.І.

«Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб».Бриндіков Ю.Л.

«Зарубіжний досвід реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій».Бриндіков Ю.Л.

«Нові технології фізичної реабілітації».Возний С.С.

«Соціальна адаптація армія України до нових умов існування після реабілітації».Буряк О.О.

«Засоби фізичної терапії ветеранів АТО, які займають легкою атлетикою у фізкультурно-оздоровчих секціях».Юденко О.В., Крушинська Н.М., Шевченко В.В., Білоус А.С.

«Сучасні підходи до формування програм ФТ військовослужбовців АТО з травмами нижніх кінцівок».Юденко О.В., Кравченко Я.В.

0-20%21-40%41-60%61-80%81-100%

Осіб 11Осіб 1Осіб 1Осіб 0Осіб 0

84%8%8%

Повністю задовольняєЧастково задовольняєНе задовольняєСкладно
відповісти

Осіб 3Осіб 8Осіб1Осіб1
23%61,5%7,75%7,75%

Рівень стресуВійськовослужбовці експериментальної групи
(ЕГ)Військовослужбовці контрольної групи (КГ)

Осіб%Осіб%

Високий545,45--

Помірний436,36522,72

Середній218,181150

Низький--627,27

Загалом 1110022100

НазваІнтенсивністьКількість повторів Організаційно-методичні вказівки

1.Бігові вправи По 30 сек. на кожну вправу (3 впр.)3Звернути увагу на
правильність виконання, також звернути увагу на темп виконання і самопочуття
кожного після завершення вправ.

1.Метання малого м'ячаВід 10 до 12 метрів. 3Звернути увагу на правильну
фіксацію м'яча в руці. Дивитись на правильність виконання вправ.

1.Стрибкові вправиПо 30 сек. на кожну вправу (3 впр.)3Звернути увагу на
правильність виконання і на поставу.

2.Бігові вправи По 40 сек. на кожну вправу (3 впр.)4Звернути увагу на
самопочуття і правильність виконання

2.Метання малого м'ячаВід 12 до 15 метрів.4Звернути увагу на правильність
виконання.

2. Стрибкові вправиПо 40 сек. на вправу (3 впр.)4Звертати увагу на
правильність виконання.

3. Бігові вправи По 55 сек. на кожну вправу (3 впр.)5Звернути увагу на
самопочуття, темп.

3. Метання малого м'ячаВід 15 до 20 метрів.5Звертати увагу на правильність
виконання, самопочуття.

ПоказникБал

Система підготовки

Наявність матеріально-технічної бази

Впровадження нових технологій

Кваліфікація тренерів та інших кадрів

Інші (вказіть)

Проблеми Бал

Дефіцит кваліфікованих тренерів

Відсутність налагодженої системи підвищення кваліфікації

Відсутність чіткої системи державної пропаганди

Недостатній рівень фінансування

Популяризація

Інші(вказіть)

ФакториБал

Реалізація себе, як спортсмена

Реабілітація, підтримка здоров'я

Нові знайомства

Перехід у професійну паралімпійську спортивну діяльність

Інші(вказіть своє)

ПоказникБал

Відчуваю себе краще

Підвищилась самооцінка

Поліпшив свою поставу

Маю кращий вигляд

Покращився сон

Зміцнив коліна та суглоби

Став більш продуктивним

Інше (вказіть)

ФакториБал

Менше нервую і переживаю

Відчуваємо себе щасливішим

Повільніше старію

Стаю здоровішим.

Покращилась розумова активність

Інше (вказіть)