

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-551-8-7>

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS REHABILITATION:  
RECOVERY AND DEVELOPMENT IN PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS**

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ:  
ВІДНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ  
І СПОРТІ**

**Kirychuk Yu. A.**

*Deputy Dean of the Faculty of Health,  
Physical Culture and Sports, Lecturer  
at the Department of Physical Culture  
and Sports, Private Higher Education  
Establishment "Academician Stepan  
Demianchuk International University  
of Economics and Humanities"  
Rivne, Ukraine*

**Кіричук Ю. А.**

*заступник декана факультету  
здоров'я, фізичної культури і спорту,  
викладач кафедри фізичної культури  
і спорту  
Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-  
гуманітарний університет  
імені академіка Степана  
Дем'янука»  
м. Рівне, Україна*

**Ryzhkova M. V.**

*Undergraduate Student, Private Higher  
Education Establishment "Academician  
Stepan Demianchuk International  
University of Economics and  
Humanities"  
Rivne, Ukraine*

**Рижкова М. В.**

*здобувачка першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-  
гуманітарний університет імені  
академіка Степана Дем'янука»  
м. Рівне, Україна*

**Deineka O. A.**

*Undergraduate Student, Private Higher  
Education Establishment "Academician  
Stepan Demianchuk International  
University of Economics  
and Humanities"  
Rivne, Ukraine*

**Дейнека О. А.**

*здобувач першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
Приватний вищий навчальний заклад  
«Міжнародний економіко-  
гуманітарний університет імені  
академіка Степана Дем'янука»  
м. Рівне, Україна*

Розвиток системи ефективної реабілітації з урахуванням сьогоденішнього рівня суспільного здоров'я, можна віднести до найбільш важливих завдань не тільки у сфері сучасної охорони здоров'я, але й у сфері фізичної культури і спорту. Питаннями реабілітації при порушеннях різного профілю опікуються ООН та її численні

спеціалізовані підрозділи (ВООЗ, МОП, ЮНЕСКО та близько 50 міжнародних організацій). В Україні, цьому питанню присвячено цілий ряд Законів та Постанов Уряду.

Багато науковців вважають, що реабілітація – це система заходів, котрі направлені на організацію і застосування методів, комплексів та різноманітних фізичних занять, які використовуються на певних етапах лікування. Також, сюди можна віднести розвиток нових можливостей і навичок організму, чи відновлення після серйозних травм та операцій.

Мета дослідження: вивчення, обґрунтування та вдосконалення підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації у галузі фізичної культури та спорту з метою ефективного відновлення функціонального стану організму.

Слід зазначити, термін «реабілітація» досить часто мав різні значення, що було пов'язано з історичним контекстом. У 1903 році Франц Йозеф Раттер фон Бус уперше ввів поняття «реабілітація» у книзі «Система загального піклування над бідними», зосередивши увагу на благодійній діяльності.

Основними завданнями фізкультурно-спортивної реабілітації є :

1. Аналіз сучасних наукових підходів до фізкультурно-спортивної реабілітації, зокрема в контексті різних видів патологій.
2. Розробка адаптивних програм реабілітації для спортсменів та осіб з порушеннями функціонального стану.
3. Оцінка ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації на різних етапах відновлення.
4. Впровадження новітніх технологій (наприклад, VR, біологічного зворотного зв'язку) у реабілітаційні програми.
5. Вивчення ролі міждисциплінарного підходу у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Такий підхід сприятиме інтеграції науки та практики у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації, підвищенню її ефективності та доступності.

В основі процесу спортивної реабілітації лежить необхідність відновлення й підвищення резервів різних функціональних систем організму спортсмена, які постійно випробовують на собі дію значних, а інколи межових фізичних навантажень [3].

З урахуванням належності фізкультурно-спортивної реабілітації до сфери фізичного виховання і спорту, що вивчає вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток і фізичні можливості організму, а також на відновлення спортсменів після травм і захворювань, застосування занять фізичною культурою і спортом

сприятимуть суттєвому зміцненню та підвищенню результативності відновлювання спортсменів після травм і захворювань [4].

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, яка сприяє інтеграції осіб з обмеженими можливостями у суспільство через фізичну активність, спорт і рекреаційні програми розроблені із застосування фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

В основі процесу спортивної реабілітації лежить необхідність відновлення і підвищення резервів різних функціональних систем організму спортсмена, які постійно випробовують на собі дію значних, а інколи межових фізичних навантажень. Спортсмен повинен повернутися до спорту таким, яким він був до отримання травми, і в найкоротший термін, зберігаючи можливість витримувати високі спортивні навантаження.

Фахівці з фізичної реабілітації проводять індивідуальні та групові заняття відповідно до індивідуальної програми фізичної реабілітації з щоденним гемодинамічним контролем стану здоров'я пацієнтів. Застосування фізичних факторів позитивно впливає на психоемоційну сферу, вольові якості пацієнтів та сприяє формуванню мотивації до реабілітації.

Реалізацію завдань фізкультурно-спортивної реабілітації передбачено і Законами України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3808-XII, 24.12.1993, зі змінами) та «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (№ 2961-IV 06.10.2005, зі змінами) якими, зокрема, встановлено (ст. 1, ст.1, відповідно), що фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення й компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [5].

Враховуючи приналежність фізкультурно-спортивної реабілітації до сфери фізичного виховання і спорту, що вивчає вплив фізичної культури і спорту на здоров'я, фізичний розвиток і фізичні можливості організму, а також на відновлення спортсменів після травм та захворювань, то застосуванням занять фізичною культурою і спортом будуть сприяти суттєвому зміцненню та підвищенню результативності відновлювання спортсменів після травм та захворювань.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є актуальним об'єктом наукових досліджень та є важливим напрямом у галузі фізичної культури та спорту, що забезпечує ефективне відновлення

функціонального стану організму після травм, захворювань або перевантажень, а також сприяє профілактиці ускладнень. Профілактичний аспект фізкультурно-спортивної реабілітації забезпечує зниження ризику повторних травм та ускладнень, особливо у професійних спортсменів і людей з високими фізичними навантаженнями.

#### Література:

1. Богдановська Н. В., Кальонова І. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії: підручник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності “Фізична терапія, ерготерапія”. Суми : Вид-во “Університетська книга”, 2024. 328 с.

2. Клапчук В. В. Фізична реабілітація в Україні: актуальні проблеми сьогодення. *Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання*. 2014. С. 113–115.

3. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

4. Платонов В. Н. Спортивна підготовка: інновації та реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2021. 368 с.

5. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 163–169.