

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ТА РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СПОСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІЗМУ

Здоров'я населення в Україні зазнає суттєвого негативного впливу внаслідок бойових дій, спричинених війною. Це посилює вимоги до організації реабілітаційних заходів, які б могли повернути людину до здорового життя, або принаймні до активного повсякденного функціонування. Одним зі способів відновлення ідентичності та рухової незалежності постраждалих є залучення їх до занять фізичною культурою і спортом, оскільки вони мають доведений рекреаційний та відновлювальний потенціал. Саме тому дослідження рекреаційних та реабілітаційних технологій у фізичній культурі та спорті і способів покращення функціонування організму через їх застосування є актуальним завданням. Проблема полягає у тому, щоб визначити ефективні методи та стратегії, які дозволяють досягти оптимального стану здоров'я, психічного благополуччя та оптимальної фізичної форми, особливо після полону, різноманітних вогнепальних поранень, травм, захворювань або оперативних втручань [1].

Рекреаційні технології спрямовані на забезпечення оптимального рівня фізичної активності у повсякденному житті людини, а особливо у ветеранів війни. Це включає в себе різноманітні способи активного відпочинку та розваг у формі фізичних вправ із застосуванням гігієнічних і природних чинників, які сприяють підтримці здорового стану організму, активізації особистих сил та енергії, отриманню задоволення, покращенню психічних і фізичних здібностей відновленню та зміцненню здоров'я. Фізична рекреація, яка є важливою для задоволення потреб людини в активному відпочинку та приносить радість від рухової діяльності, може бути розглянута як самостійна форма функціонування фізичної культури. Це є особливо актуальним у складних економічних та військово-політичних умовах, коли люди стикаються з психоемо-

ційними переваженнями, гіподинамією, ампутацією кінцівок та втратою соціальних орієнтирів, або, навпаки, із системними психофізичними травмами, що негативно впливає на їхнє самопочуття та психічний стан. Фізична рекреація змінює погляди на види активності та дозвілля, розглядаючи їх як складову об'єктивної реальності, спосіб відновлення сил після праці та засіб реалізації життєвих цінностей. Сучасний підхід до фізичної рекреації відображається у кількох методологічних аспектах: як засіб відпочинку та дозвілля, як метод відновлення енергії після полону, служби, праці, а також як засіб для втілення життєвих цінностей. Аналіз показує, що усі ці підходи не суперечать один одному, а взаємодоповнюються. Фізична рекреація, визначена як відновлення сил та задоволення через добровільні заняття, включає в себе рухову активність, вправи, які здійснюються у вільний або спеціально визначений час, а також має культурно-ціннісні аспекти, інтелектуальні та емоційні компоненти. Це є важливим інструментом для забезпечення здоров'я та психічного благополуччя людей у сучасному суспільстві [1, 3].

Реабілітаційні технології використовуються для відновлення фізичних функцій після полону, травм, ампутацій або захворювань, а також для покращення роботи органів та систем організму. Застосування різноманітних фізіотерапевтичних процедур та масажу сприяє відновленню м'язового тону, покращенню кровообігу та зменшенню болю. Спеціальні вправи та комплекси, розроблені фахівцями з фізичної реабілітації, допомагають відновлювати рухові функції та покращувати координацію рухів. Фізична реабілітація є системою заходів та комплексом вправ, спрямованих на відновлення рухливості тіла, покращення координації та зміцнення м'язів, кісток, зв'язок та суглобів. Вона враховує потреби, інтереси, традиції та стандарти найближчого соціального оточення людини. Рекомендується на різних етапах лікування та відновлення пацієнтів і може сприяти розвитку нових можливостей та навичок організму, а також відновленню після травм, вогнепальних поранень, ампутацій чи оперативних втручань. Сучасні методи фізичної реабілітації відіграють важливу роль у відновленні пацієнтів після захворювань опорно-рухового апарату та нервової системи. Рекомендовані вправи спрямовані на повернення колишнього стану та профілактику хвороб [2].

Рекреаційні та реабілітаційні технології у контексті фізичної культури та спорту відіграють важливу роль у покращенні функціонування організму, забезпеченні здоров'я та активного способу життя. Рекреаційні технології включають в себе широкий спектр активностей, спрямованих на забезпечення відпочинку, розваг та оздоровлення через фізичні вправи та спортивні заходи. Ці технології дозволяють людям насолоджуватися активним відпочинком, зберігати та підтримувати фізичну форму, покращувати настрій та психоемоційний стан. З іншого боку, реабілітаційні технології спрямовані на відновлення функцій організму після травм, вогнепальних поранень, ампутацій чи оперативних втручань. Ці технології включають в себе комплексні підходи до лікування та відновлення, які враховують індивідуальні потреби кожного пацієнта. Вони дозволяють поліпшувати моторику, координацію рухів, зміцнювати м'язи та зв'язки, а також покращувати загальний стан здоров'я. Враховуючи важливість цих технологій для здоров'я та благополуччя людини, розвиток і вдосконалення їхніх методів та практик є актуальним завданням для сучасної медицини та фізичної культури. Такий підхід сприяє підтримці та зміцненню здоров'я, покращенню якості життя та підвищенню загального рівня фізичної активності серед всього населення [4].

ЛІТЕРАТУРА

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
2. Жара Г. І. Організація комплексної реабілітації в Україні та зарубіжних країнах: порівняльний аналіз. *Медична реабілітація в Україні: сучасний стан та напрями розвитку, проблеми та перспективи: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, м. Полтава, 8 верес. 2023 р.* Полтава: ПДМУ, 2023. С. 9–14.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
4. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної реабілітації учасників бойових дій засобами природничої рекреації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.* 2015. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 13. С. 198–207.