

# Професійна підготовка фахівців фізичної культури і спорту

УДК 378:796

*Оксана Владімірова*

## **Про безпечну діяльність майбутніх фахівців із фізичної реабілітації в сучасних оздоровчих центрах**

*Запорізький національний університет*

**Постановка наукової проблеми.** Сучасні технології оздоровлення, запропоновані в профілактично-оздоровчих закладах, вимагають від фахівця з фізичної реабілітації не лише забезпечення безпечного їх проведення для відвідувача, а й вибору певних положень під час роботи, щоб уникати травм і мати щадне навантаження на опорно-руховий апарат тощо. Зазначимо, що складати рекомендації з оздоровчого харчування він має не лише відвідувачам, а й повинен робити підбір власного харчового раціону для максимально швидкого відновлення організму після виконаної роботи, і більш за все це стосується роботи фахівців у тепловому режимі (бані, хамам тощо).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загально визнано, що масаж, є одним із найбільш природних, натуральних і ефективних засобів підготовки спортсменів, оздоровлення, профілактики й лікування різних захворювань, поліпшення естетики людського тіла. Але М. А. Єремушкін, А. А. Бірюков, С. Ю. Капралов зазначають, що виконання масажу протягом цілого робочого дня або зміни, тривалість яких досягає 12–15 годин на добу, – стомлюючий процес, навіть для досвідчених фахівців, важка фізична праця, організація якої вимагає повноцінного й усебічного наукового обґрунтування [3; 4; 7]. Проблема є актуальною. Але до недавнього часу, коло питань, пов'язаних із підвищенням працездатності, превентивною профілактикою професійних захворювань масажистів не вивчалось на належному рівні, а отже, відсутні науково обґрунтовані й чітко сформульовані рекомендації з раціональної організації праці фахівців із фізичної реабілітації в сучасних оздоровчих закладах. Як свідчить аналіз вітчизняних і закордонних підручників і методичних рекомендацій із масажу, у більшості випадків, висловлення авторів мають нічим не обґрунтований суб'єктивний, часто взаємовиключний характер, і часто суперечать поглядам біомеханіки, вимогам гігієни праці й ергономіки. Рекомендацій фахівцям щодо підбору правильного індивідуального відновного раціону залежно від умов праці (кабінет масажу/ЛФК, тепла зона, басейн, фітнес зал тощо) немає взагалі, в літературі висвітлені лише загальні принципи [1; 2; 4; 6]. На нашу думку, таке положення речей зовсім неприпустиме для наукового й навчального фаху “Фізична реабілітація” і вимагає проведення різнопланових комплексних досліджень, кінцевою метою яких є розробка, обґрунтування й упровадження в педагогічний процес, практичну сферу діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації, які працюватимуть у сучасних оздоровчих центрах, точних, ефективних і доступних для виконання рекомендацій зі збереження власного здоров'я, підвищення рівня оперативної працездатності; поліпшення якості навчання фахівців-реабілітологів [4; 6].

Роботу виконано відповідно до плану НДР Запорізького національного університету.

**Завдання дослідження** – виявити основні моменти, які є небезпечними в діяльності фахівців із фізичної реабілітації в оздоровчих центрах; оцінити здатність майбутніх фахівців із фізичної реабілітації організувати безпечно проведення процедур в оздоровчому центрі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз підручників і рекомендацій із класичного масажу виявив, що сьогодні одночасно співіснує спектр, у тому числі діаметрально протилежних думок про оптимальну висоту масажного стола. Автори рекомендують межі 50–90 см, зазначаючи лише діапазон розмірів без додаткового пояснення. Методики регулювання висоти стола з урахуванням

росту й довжини рук фізреабілітолога приводяться рідко, часто суперечать принципам і нормативам ергономіки, гігієни праці. Існує галузевий стандарт безпеки для відділень та кабінетів фізіотерапії – ОСТ42-21-16-86 ССБТ, який визначає висоту масажного стола – 80 см, довжину – 1,95–2,00 м, ширину – 0,65 м, але ергономічного обґрунтування стандарту в літературі не виявлено [3; 5; 7]. На відміну від того що в науково-методичній літературі існують певні рекомендації щодо масажних столів, стандартів, за якими мають працювати банні фахівці й масажисти в зоні теплового навантаження, не розроблено; відсутні чіткі рекомендації, як обрати оптимальний температурний режим, як харчуватися цим спеціалістам, щоб мати постійно високу працездатність, підтримуючи власний організм у стані відносного здоров'я [3; 7].

Особливо небезпечним є використання невідповідного теплового режиму (в басейні або парній) під час проведення профілактично-оздоровчих заходів, особливо з метою вторинної профілактики під час хронічних захворювань. Ці умови забезпечення безпеки клієнта й фахівця під час роботи є першочерговими. Адже головна мета сучасного оздоровчого закладу – не нашкодити, повна відповідність вимогам щодо Wellness&SPA закладів [4; 7].

Як зазначають фахівці сучасної системи оздоровлення населення, дуже важливу роль у нашому житті відіграє їжа: вона може руйнувати, будувати, відновлювати організм людини, сприяти лікуванню, дуже широко використовується в сучасних оздоровчих закладах як вагомий фактор у програмах корекції фігури, профілактики багатьох захворювань, в естетичних програмах, програмах anti-age тощо [1; 4; 6].

На жаль, як свідчить наш досвід, в умовах сьогодення керівництво сучасних оздоровчих закладів основну увагу приділяє питанням маркетингу, швидкого навчання нових співробітників, збільшенню клієнтів, які обслуговуються в центрі, а стан здоров'я фахівців, відновлення їх після проведення профілактично-оздоровчих заходів, санітарно-гігієнічні умови, в яких проводять процедури, особливо з використанням термо- та гідрозони, лишаються поза їх увагою. В таких умовах фахівець витрачає ресурси власного організму й без належного відновного періоду між робочими змінами через кілька років або й раніше просто не зможе якісно надавати послуги. Без відповідного харчування, яке має носити відновний характер, фахівець відновлює здоров'я інших за рахунок шкоди власному організму. Також слід зазначити, що фізреабілітолог постійно має бути в добрій фізичній формі, оскільки він не лише виконує масаж, а також має запобігти виникненню травм у пацієнта (страховка) і разом із ним (індивідуальний підхід) виконувати всі вправи. На нашу думку, такий стан речей виникає лише тоді, коли керуючий склад сучасного оздоровчого закладу не має відповідної освіти (педагогічної або медичної – фахівець із фізичної реабілітації) і практики роботи в профілактично-оздоровчому закладі. Лише фахівець-практик, який стоїть біля керма сучасного оздоровчого закладу, піклується не лише про власний матеріальний стан, а й про фізичний і духовний стан відвідувачів, і фахівців закладу передусім.

Для вирішення завдань роботи нами було опитано 469 студентів, які надали відповіді на такі запитання.

Таблиця 1

**Показник кількості студентів, опитаних щодо здатності запобігти виникненню травм під час проведення реабілітаційних заходів у оздоровчих центрах (%)**

Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад				
		НПУ імені М. П. Драгоманова, 116 осіб	ЗНУ, 186 осіб	КПУ, 58 осіб	ЗНУ Кримська філія, 59 осіб	Луцький інститут розвитку людини Університет "Україна", 50 осіб
так, здатний	67,15	47,41	60,22	82,76	81,36	64,00
ні, не здатний	12,73	18,10	11,83	10,34	3,39	20,00
важко відповісти	20,12	34,48	27,96	6,90	15,25	16,00

Серед опитаних респондентів на питання "Чи здатні Ви запобігти виникненню травм під час проведення реабілітаційних заходів у оздоровчих центрах?" (табл. 1) вважають, що здатні запобігти виникненню травм 47,41 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 60,22 % студентів ЗНУ; 82,76 % – КПУ;

81,36 % – Кримського факультету ЗНУ; 64 % – ЛПРЛУ “Україна”. Не здатні запобігти виникненню травм під час процедури в оздоровчих центрах 18,1 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 11,83 % – ЗНУ; 10,34 % – КПУ; 3,39 % – Кримського факультету ЗНУ; 20 % – ЛПРЛУ “Україна”. Важко було відповісти на питання 34,48 % студентам НПУ М. П. Драгоманова; 27,96 % – ЗНУ; 6,9 % – КПУ; 15,25 % – Кримського факультету ЗНУ; 16 % – ЛПРЛУ “Україна”.

На питання “Наскільки Ви володієте навичками складання рекомендацій щодо оздоровчого харчування людини?” ми отримали наступний розподіл відповідей (рис. 1): вважають, що повністю володіють навичками складання рекомендацій щодо оздоровчого харчування 11,21 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 14,52 % – ЗНУ; 20,69 % – КПУ; 1,69 % – Кримського факультету ЗНУ; 28 % – ЛПРЛУ “Україна”. Частково володіють цими навичками 68,97 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 62,9 % – ЗНУ; 68,97 % – КПУ; 44,07 % – Кримського факультету ЗНУ; 48 % – ЛПРЛУ “Україна”. Не володіють означеними навичками 12,07 % студентів НПУ М. П. Драгоманова; 14,52 % – ЗНУ; 6,9 % – КПУ; 32,2 % – Кримського факультету ЗНУ; 16 % – ЛПРЛУ “Україна”. Важко було відповісти на питання 7,76 % студентам НПУ М. П. Драгоманова; 8,06 % – ЗНУ; 3,45 % – КПУ; 22,03 % – Кримського факультету ЗНУ; 8 % – ЛПРЛУ “Україна”.

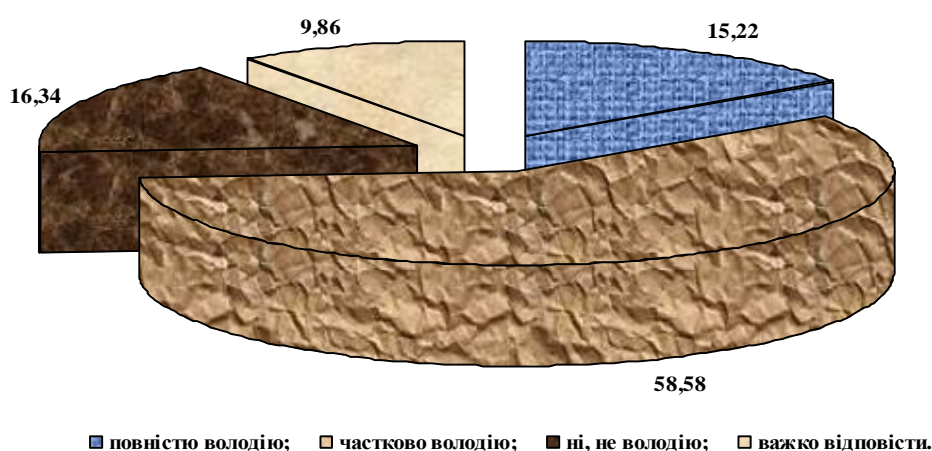


Рис. 1. Показник кількості студентів, опитаних щодо володіння навичками складання рекомендацій з оздоровчого харчування людини (%)

**Висновки:** на підставі проведеного аналізу слід відзначити, що:

1. В умовах сьогодення не існує чітких рекомендацій щодо безпечного проведення процедур у сучасних оздоровчих закладах. Усі рекомендації переписані з інструкцій санаторно-курортних установ.

2. Здатні запобігти виникненню травм під час проведення реабілітаційних заходів у сучасних оздоровчих центрах 67,15 % студентів; 12,73 % опитаних не здатні цьому зарадити; важко відповісти на питання 20,12 % студентів.

3. Повністю володіють навичками складання рекомендацій щодо оздоровчого харчування людини лише 15,22 % студентів; частково володіють – 58,58 %; не володіють навичками – 16,34%; важко відповісти на питання – 9,86 % опитаних.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці стандартів щодо проведення процедур у кожній окремій зоні (кабінеті) сучасного оздоровчого центру; складанні рекомендацій фахівцям щодо раціону харчування, залежно від того, які процедури виконував фізреабілітолог під час роботи та які матимуть швидкий відновний ефект.

#### Література

1. Бойчук Т. В. Актуальні проблеми професійної підготовки фахівців фізичної реабілітації / Т. В. Бойчук, О. С. Левандовський // Науч.-практ. конф. “Физическая и физиотерапевтическая реабилитация. Реабилитационные СПА-технологии”. – 2009. – С. 11–12.
2. Бойчук Т. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності “Фізична реабілітація” в Україні / Т. Бойчук, М. Голубєва, О. Левандовський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 3. – С. 11–16.
3. Еремушкин М. А. Основы мануальной техники массажа (теория и практика) / М. А. Еремушкин. – М. : 2004. – 104 с.

4. Єжов В. В. СПА-технології у відновлювальній медицині та курортології: стан та перспективи розвитку в Україні / В. В. Єжов, О. А. Гоженко, С. Н. Бучинський, І. Ф. Душкін. – Режим доступу : <http://sankurort.ua/uk/4/22/31/>
5. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю. В. Мойкин, А. И. Киколов, В. И. Тхоревский и др., АМН СССР – М. : Медицина, 1987. – 256 с.
6. Равич Р. Новое поколение выбирает профилактику / Р. Равич // Семья и шк. – 1998. – № 3. – С. 32–34.
7. Руководство по физиологии труда / под ред. З. М. Золиной, Н. Ф. Измерова. – М. : Медицина, 1983. – 528 с.

#### *Анотації*

*У статті розглянуто умови роботи фахівців у сучасних оздоровчих центрах у різних зонах і кабінетах; зазначено, що відсутні рекомендації щодо проведення безпечних процедур як для клієнта, так і для фахівця з фізичної реабілітації; наголошено на необхідності складання рекомендацій харчування, яке є важливим фактором швидкого відновлення організму фахівця після роботи.*

*Ключові слова:* фахівець, організм, здоров'я, безпечна діяльність, відновлення, оздоровчий центр, вимоги.

***Оксана Владимирова. О безопасной деятельности будущих специалистов по физической реабилитации в современных оздоровительных центрах.** В статье рассмотрены условия работы специалистов в современных оздоровительных центрах в разных зонах и кабинетах; отмечено, что отсутствуют рекомендации относительно проведения безопасных процедур как для клиента, так и для специалиста по физической реабилитации; сделан акцент на том, что не обходимо составлять рекомендации по питанию, которое есть важным фактором быстрого восстановления организма специалиста после работы.*

*Ключевые слова:* специалист, организм, здоровье, безопасная деятельность, восстановление, оздоровительный центр, требования.

***Oxana Vladimirova. About Safe Activity of the Future Experts in Physical Rehabilitation in the Modern Improving Centres.** In article working conditions of experts in the modern improving centres and different zones and cabinets are considered; it is noticed, that there are no recommendations concerning carrying out of safe procedures both for the client, and for the expert in physical rehabilitation; the emphasis what not обходимо to make recommendations about a food which is the important factor of fast restoration of an organism of the expert after work is placed.*

*Key words:* the expert, an organism, health, safe activity, restoration, the improving centre, requirements.