

пацієнтів (Фещенко Ю.І., Дзюблик О. Я., Дзюблик Я. О., 2020). У ВООЗ зазначають, що у групі підвищеного ризику виникнення коронавірусної пневмонії є пацієнти, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної, сечовидільної та ендокринної систем, а також у люди похилого віку. Тому таким хворим треба приділяти особливу увагу під час епідемії.

Обговорення. Для покращення функціонального стану осіб які перенесли коронавірусну пневмонію застосовують різноманітні засоби фізичної терапії, що в свою чергу зменшують необхідність застосування фармакологічних препаратів. Однак, застосування такого широкого спектру відновлювальних засобів не завжди є ефективним для хворих, і це підтверджується тим, що період реконвалесценції є зтяжним. З огляду на це науковцями постійно здійснюється пошук нових ефективних технологій відновлення пацієнтів після перенесеної коронавірусної інфекції. Важливе місце посідають спеціальні дихальні вправи і дихання газовими сумішами, збагаченими на вуглекислий газ. Встановлено, що дихання газовою сумішшю зі значним підвищенням вмісту вуглекислого газу і незначним зменшенням кисню сприяє покращенню проходження повітря в бронхах дрібного, середнього та крупного калібрів.

Рекомендації. Тому перспективним напрямком вирішення проблеми лікування осіб з коронавірусною інфекцією у період реконвалесценції є розробка і наукове обґрунтування такої програми фізичної терапії, яка б включала не лише спеціальну лікувальну гімнастику, а й методику створення в організмі стану нормобаричної гіперкапічної гіпоксії.

АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Паришкура Юлія

*Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
j.kozeruk@gmail.com*

Постановка проблеми. Значне зростання кількості прибічників здорового способу життя (ЗСЖ) за останні роки в Україні спричинило появу нових місць для занять фізичними вправами (центри, клуби, студії), які пропонують різноманітні фітнес-програми та оздоровчі технології [3; 4]. Для їх раціонального функціонування потребуються кваліфіковані кадри, котрі матимуть вплив на залучення, організацію та контроль людей, що займаються [1-2; 5].

Фітнес – спосіб життя та спілкування з навколишнім світом. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фітнес має давню історію, в його основі лежать різні вправи і системи фізичних вправ, які виконувались під музику [1-2]. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Сьогодні у багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я населення [5].

Обговорення. Умови сьогодення вимагають швидкого реагування на ситуацію та акумуляції зусиль, педагогічної майстерності викладача, використання сучасних засобів розповсюдження інформації. У процесі навчання дисципліни «Фітнес технології» спеціальності 017 Фізична культура і Спорт освітня програма «Фітнес та рекреація» Київського національного університету (КНУТД) в рамках практичної роботи студентами

розроблені наочні відео комплексів фізичних вправ для розповсюдження серед студентської громади КНУТД для інформальної роботи. Студенти всіх нефізкультурних спеціальностей отримували відео матеріали із супроводом у процесі дистанційного навчання засобом соціальних мереж: Facebook, Instagram, Tik Tok та сучасних платформ зв'язку та передачі файлів: Viber, Telegram, Discord.

Отримані завдання з виконання окремих вправ (присідання, планка) студенти КНУТД розміщували у вищезгаданих мережах використовуючи хештеги та позначаючи профіль кафедри і викладачів дисципліни «Фізичне виховання».

Рекомендації. Пропонуємо внести окремим спецкурсом навчання про роботу в Інтернет середовищі як обов'язкову для всіх закладів освіти. Зокрема, навчання основам копірайтингу, відеоблогінгу, медіаграмоти, тощо.

РОБОТА СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ В ВТЕІ КНТЕУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Рогаль Ірина

*Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ
Кафедра фізичного виховання та спорту
roghaly5@gmail.com*

Постановка проблеми. У зв'язку з світовою пандемією COVID-19, призупинено не тільки очний навчальний процес, а й спортивну діяльність студентів з усіх видів спорту у ЗВО. Завдяки новаторським ідеям та креативності тренерів-викладачів кафедри фізичного виховання та спорту ВТЕІ КНТЕУ навчально-тренувальна робота спортсменів не припиняється.

Обговорення. Тренери ведуть онлайн-заняття, за допомогою яких спортсмени виконують загально-фізичну та спеціальну підготовку, вправи імітаційного характеру, не виходячи з дому.

Теоретична підготовка може відбуватись у формі бесід, перегляду відеозапису найсильніших спортсменів з подальшим обговоренням техніки й тактики дій.

Отже, тренери всіх спортивних секцій ВТЕІ КНТЕУ (волейбол, баскетбол, футбол, теніс, легка атлетика, бокс, плавання, фітнес тощо) організували та вмотивували студентів до активної праці, самовдосконалення в домашніх умовах. Вихованці старанно виконують усі завдання під керівництвом тренера відповідного виду спорту та готові повертатись до занять в звичайному режимі.

Рекомендації. Необхідно правильно сформулювати заняття у дистанційному режимі, чітко розподілити навантаження і вмотивувати студентів до занять у домашніх умовах, контролювати виконання завдань ними. Адже, якщо вихованці матимуть гарну фізичну та моральну форму після карантину, то увійти у звичайний режим та підготуватись до змагань буде значно простіше.