

# **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

**Школа О. М.**

*кандидат педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
м. Харків, Україна*

**Сичов Д. В.**

*викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради  
м. Харків, Україна*

Зухвалим викликом для фізичного виховання різних груп населення, а зокрема системи фізичного виховання, стала коронавірусна пандемія COVID-19. Не оминула коронавірусна хвороба COVID-19 й викладачів кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення педагогічного закладу вищої освіти.

Враховуючи вище викладене, прослідковується важливість пошуку нових ефективних і надійних ліків, а також відповідних форм, методів та засобів фізичної реабілітації (терапії, ерготерапії) представників різних груп населення, зокрема викладачів фізичного виховання, що підкреслює актуальність обраного напряму наукової розвідки та практичну її спрямованість.

Моніторинг науково-методичної літератури в напрямі організації системи фізичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення дозволив нам визначити ряд учених і практиків: В. Зюзь, Ю. Копочинську, Л. Андрійчук,

Л. Рубан, О. Корносенко, О. Школу та інших фахівців [1; 2; 3]. В. Балухтіної, С. Старікова, В. Донченко, В. Жамардій [4; 5] висвітлювали актуальні питання використання сучасних методик фізичної терапії, ерготерапії представників різних груп населення після лікування коронавірусної хвороби COVID-19.

Враховуючи результати моніторингу науково-методичної нами встановлено, що питанням розроблення та впровадження в систему фізичного виховання викладачів ефективних методик фізичної терапії присвячено недостатню кількість робіт, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Метою дослідження є розроблення та апробація методики фізичної терапії викладачів фізичного виховання після COVID-19.

Під час емпіричного дослідження були використані наступні методи: абстрагування, аналіз і синтез, моделювання, математично-статистичні, власний досвід фізичної реабілітації після лікування бронхо-легеневих захворювань.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної літератури нами встановлено, що після лікування коронавірусної хвороби COVID-19 у деяких індивідів спостерігаються різного роду ускладнення, а саме: бронхо-легеневої та серцево-судинної систем, що негативно впливає на тривалість етапу відновлення та час повернення до праці.

Нами встановлено, що у переважної більшості хворих на зазначене вище захворювання спостерігається запалення легенів (пневмонія), тому було розроблено методику фізичної терапії викладачів фізичного виховання (табл.1).

**Методика фізичної терапії досліджуваних викладачів  
після COVID-19**

№ з/п	Розділ	Тривалість заняття ЛФК (хв.)	Кількість тренувальних занять ЛФК (заг. час тренувань (хв.))	Зміст тренувальних завдань ЛФК
<b>I. Загальна фізична підготовка</b>				
1.1	Гімнастика та атлетична підготовка	30	6 (180)	Загальнорозвиваючі вправи, розтягнення, вправи з власною вагою (гантелями), комплекси вільних вправ
1.2	Ходьба (спортивна ходьба)	40	5 (200)	Ходьба (спортивна ходьба) в помірному темпі до 2-2,5 км, ходьба вгору до 250-300 м
1.3	Біг (помірним темпом)	20	5 (100)	Біг в помірному темпі до 2,5-3 км
1.4	Спортивні ігри (міні-футбол, баскетбол, волейбол)	20	4 (80)	Футбол, міні-футбол, волейбол
1.5	Плавання (вільним стилем)	30	3 (90)	Вільним стилем до 1,2-1,7 км
1.6	Комплексне тренування	35	2 (70)	Комплекси вільних вправ, підтягування на перекладині, ходьба до 800 м, біг в помірному темпі до 1-1,5 км, розтягнення, жим лежачи, робота з гумовим амортизатором
Всього за 1 блок			19 (720)	-----
<b>II. Спеціальна фізична підготовка (заходи фізичного впливу, сили)</b>				
2.1	Спеціальні вправи (акробатика, дихальні вправи, комплекси рукопашного бою, кати)	50	5 (250)	Дихальні вправи з Кіокушинкай карате «Ногаре», ката «Санчін», самострахування, акробатичні вправи, імітація технічних дій застосування заходів фізичного впливу без, відпрацювання ударів руками, ногами, відпрацювання ударів руками та ногами на боксерських мішках, вправи із затримкою дихання
2.2	Технічна підготовленість	50	7 (350)	Відпрацювання прийомів застосування заходів фізичного впливу з партнером
2.3	Тактична підготовленість	50	7 (350)	Відпрацювання тактичних комбінацій у стійці та партері (комплексне тренування)
2.4	Функціональна підготовленість	50	8 (400)	Виконання функціональних комплексів системи кросфіт (колове тренування)
Всього за 2 блок			27 (1350)	-----
<b>Всього за етап підготовки (1, 2 блоки)</b>			<b>46 (2070)</b>	-----

Зазначена вище (табл. 1) методика забезпечує: покращення дренажної функції бронхів; нормалізацію легеневої гемодинаміки; прискорене розсмоктування запального пневмонічного вогнища; покращення функції апарату зовнішнього дихання; стимуляцію імунологічної та неспецифічної резистентності організму, прискорення регенеративних процесів; профілактику спасного процесу (та інш.) – завдяки акцентованому використанню засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки (фізичної терапії).

Практичні заняття лікувальною фізичною культурою (ЛФК) за розробленою нами методикою (табл. 1) із досліджуваними викладачами фізичного виховання організовувалися відповідно до індивідуальних планів, а також із обов'язковим медичним контролем (табл.1).

Порівнюючи показники до та після використання розробленої методики фізичної терапії (табл. 1) встановлено, що результати отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних викладачів кафедри суттєво підвищилися у порівнянні із вихідними даними і ці відмінності в основному достовірні.

Відповідно до результатів педагогічного експерименту, було підтверджено високу ефективність та функціональність методики фізичної терапії викладачів фізичного виховання після COVID-19. Крім цього, нами встановлено, що акцентоване використання методики фізичної терапії (табл. 1) забезпечило підвищення рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості у досліджуваних викладачів. Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення програми терапії (ерготерапії) майбутніх тренерів з фітнесу після даної хвороби.

### **Література:**

1. Зюзь В.М., Бабич Т.М., Балухтіна В.В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 8 (128). НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. С. 74-79.

2. Копочинська Ю.В. Фізична реабілітація студенток з ожирінням та низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Львів, 2012. 20 с.

3. Рубан Л.А. Диференційований підхід до призначення комплексу засобів фізичної реабілітації студентам при хронічному обструктивному захворюванні легенів на поліклінічному етапі : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Львів, 2014. 20 с.

4. Kornosenko O., Shkola O. at all. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IAEP)*, Vol.9, № 8, 2020. P. 32 – 41.

5. Donchenko V., Zhamardiy V. at all. Health-saving competencies in physical education of students. *Wiadomości Lekarskie*. Wydawnictwo ALUNA. T. LXXIII, 2020, № 1, pp. 145-151.