

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**XXI Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

16-17 грудня 2021 року

Харків
2021

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 грудня 2021 року. Харків : ХДАФК, 2021. 192 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Ажиппо О. Ю., в.о. ректора, д.пед.н., професор.

Голова редколегії:

Корольова М. В., проректор з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

Члени редколегії:

Путятіна Г. М., к.фіз.вих, доцент.

Мулик В. В., д.фіз.вих., професор.

Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор.

Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.

Гант О. Є., к.психол.н., доцент.

Бондар А. С., к.фіз.вих., доцент.

Рубан Л. А., к.фіз.вих., доцент.

Помещикова І. П., к.фіз.вих., доцент.

Карпець Л. А., д.філос.н., професор.

Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

Список використаної літератури:

1. Санжаровська Н. Ставлення жінок молодого віку до оздоровчої рухової активності. Молода спортивна наука України. 2021. Т. 2. С. 42 – 43.
2. Турка Р. Шевців У., Іваночко В. Зміни показників фізичної працездатності жінок під впливом фітнес-тренувань за програмою Zumba. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2018. С.170 – 174.
3. Чинкин А. С. Вестибулярная устойчивость спортсменов разных видов спорта. Поволжский : ГАФКСИТ, 2011. 167 с.
4. Шевців У. Навроцька А. Dance Mix як засіб розвитку вестибулярної стійкості у дівчат молодшого шкільного віку. День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф. Львів, 2019. С. 34–36.
5. Shekhovska L., Averina O. The effect of belly dance on the physical state of the second mature age women. 5 th International Eurasian Conference on Sport, Education, and Society: abstract book. Ankara, 2021. P. 68 http://www.iecses.org/Archive/5th-iecses-International-Conference-abstractfulltext_book2021.pdf

НЕОБХІДНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

**Олена Школа, к.пед.н., професор,
Юлія Момот**

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харків, Україна

Анотація. Розглянуто особливості занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19, важливість профілактики дихальної системи, необхідність занять фізичною культурою після перенесеної пневмонії. Було запропоновано вправи, які необхідно виконувати для того, щоб загартувати свою дихальну систему.

Ключові слова: фізична культура, COVID-19, фізичні вправи, профілактика, здоров'я.

Вступ. На тлі світової пандемії COVID-19 гостро постає питання профілактики здоров'я. Одним із засобів профілактики є обов'язкове відвідування занять фізичною культурою.

COVID-19 – сучасне інфекційне захворювання органів дихання, найчастіше побічною дією якого є пневмонія. Тому збільшується кількість факторів ризику, які сприяють виникненню пневмонії, і відповідно – кількість людей, яким загрожує це захворювання.

Мета дослідження – дослідити можливість занять фізичною культурою під час пандемії COVID-19; підібрати комплекси вправ, необхідних для підвищення стійкості органів дихання.

Результати дослідження та їх обговорення. Захворіти на COVID-19 може кожна людина. Тому для кожного обов'язково знати та вміти, як можна скоротити термін захворювання та знизити ризик і ступінь ускладнень від нього. На офіційній сторінці приватного центру Медбуд [4] розміщено рекомендації для профілактики органів дихання. Слід зауважити, що розвиток дихальної системи достатньо просте завдання для будь-якої людини, незалежно від рівня фізичної підготовленості.

Найуразливішим у дихальній системі людини – є альвеоли. Саме в альвеолах відбувається запалення і формується запальний, а іноді й гнійний екссудат, який порушує їх функції, при пневмонії. Таким чином, потрібно підготувати альвеоли, зокрема, й грудну порожнину в цілому. Для цього потрібно: 1) збільшувати дихальний обсяг легень; 2) покращити еластичність легеневої тканини; 3) активізувати газообмін у легенях; 4) оптимально задіяти в акт дихання всі структури, що приймають в ньому участь. А саме – діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей, спини, шиї. Все це дозволить зробити дихальний малюнок оптимальним. Відповідно, сам акт дихання більш ефективним.

Для профілактики діючим засобом є дихальна гімнастика і спеціальні фізичні вправи. Їх рекомендуємо виконувати 2-3 рази на день. Таким чином ускладнення і ризик несприятливого розвитку буде мінімальним.

Рекомендовані дихальні вправи.

1. Діафрагмальне дихання. Під час вдиху розслабити м'язи живота. Грудну клітку в акт дихання не включати. Для самоконтролю праву руку покласти на груди, ліву на живіт. Дихати животом. Повне дихання. На вдиху наповнити спочатку живіт (як у діафрагмальному диханні), потім грудну клітку, а наприкінці циклу – верхівки легень. Видих – у зворотному порядку.

Вправа «Квадрат». Наприклад, 5 секунд – вдих, 5 секунд пауза, 5 секунд видих, 5 секунд пауза. При диханні потрібно намагатись, щоб всі етапи (вдих, пауза, видих, пауза) були однакові.

Дихання з опором. Повільний вдих носом. Видих через рот і стиснуті губи (якби задувати свічку). Видих у 2 рази довше, ніж вдих. Дихання з опором.

2. Надування повітряної кульки. Ця вправа збільшує силу всіх дихальних м'язів і життєвий об'єм легенів.

Рекомендовані фізичні вправи.

1) Сидячи на стільці, витягніть руки перед собою. Пальці в замок. Глибокий вдих носом. На видиху повільно рухаємо зчепленими руками вліво-вправо до повного видиху. Повернутись у вихідне положення.

2) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. Потягнуться вгору. Опустити руки з видихом.

3) Стоячи, відвести руки в сторони і повільно підняти над головою. Вдих носом. З видихом нахили в присідання (згинаючи ноги до 90° в колінах). Це стимулює роботу діафрагми.

4) Лежачи на підлозі підтягнути по черзі коліна до грудей і одночасно лоб до коліна. Повторити 20 разів на кожну сторону.

Важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Треба чітко розуміти, в якому стані знаходиться хворий. Якщо протікання хвороби легке, то вправи на зміцнення дихальної системи є обов'язковими, але в щадному режимі. Також після одужання знову гостро стає питання заняття фізичною культурою. Багато студентів беруть звільнення від занять фізичною культурою. Це неправильно. Фізичною культурою потрібно займатися завжди, звичайно обов'язково враховувати стан здоров'я. Після перенесення захворювання потрібен час на реабілітацію. Займаючись питанням реабілітації після перенесеного запалення легень, стало зрозуміло, що цією проблемою займаються багато лікарів та вчених [2].

Лікувальну фізичну культуру призначають після спаду температури та зворотному розвитку запального процесу в легенях, покращанні загального стану хворого. Фізичні навантаження протипоказані при значній інтоксикації, високій температурі, дихальній недостатності, тахікардії (ЧСС понад 110 ударів за хвилину). Хворим на пневмонію незалежно від ступеня тяжкості захворювання призначається дихальна гімнастика.

На думку С. Калмикова, при негоспітальній пневмонії до специфічних видів тренування апарата зовнішнього дихання можна віднести звукову гімнастику. Вона складається в застосуванні спеціальних вправ, пов'язаних із проголошенням звуків і їхніх сполучень у певній послідовності та певному способі з обов'язковим первісним виконанням двох вправ: «закритого стогону» – «м-м-м» і «очисного видиху» – «пф-ф-ф».

Звукова гімнастика сприяє формуванню правильного чергування фаз вдику, видиху і дихальної паузи; за рахунок вібрації розслаблює спазмовані бронхи, сприяє кращій евакуації мокротиння; за рахунок створення невеликого позитивного тиску на видиху збільшує рівномірність альвеолярної вентиляції й перешкоджає ран-

ньому експіраторному закриттю дихальних шляхів. Для звукової гімнастики характерні наступні фази дихання: вдих через ніс (1-2 с), пауза (1 с), активний видих через рот (2-4 с), пауза (4-6 с) [3]. Лікування пульмонологічних хворих передбачає широким застосуванням засобів фізичної терапії, серед яких: кінезотерапія, лікувальний масаж, фізіотерапія, а також механотерапія, працетерапія та інші. Для відтоку мокротиння з лівої легені виконуються ті самі вправи, але з нахилами вправо, поліпшення функції серцево-судинної та інших систем організму, підвищення фізичної працездатності хворого.

В межах призначеного рухового режиму використовують різні форми, що відповідають стану хворого [4]. В комплексі лікувальної гімнастики включають вправи, що збільшують вентиляцію легень, рухливість грудної клітини, зміцнюють дихальні м'язи і м'язи живота, формують правильну поставу. Застосовують вправи на розслаблення, а також дихальні вправи, що виконуються з подовженим видихом. Добре активізують дихання, тренують організм і підвищують психоемоційний стан пацієнтів піші та лижні прогулянки, туризм, рухливі ігри, оздоровча аеробіка, пілатес, волейбол, бадмінтон, теніс), веслування. З дозволу лікаря пацієнту можна відвідувати заняття в групі загальної фізичної підготовки [3]. Дихальні вправи, що сприяють відходженню мокротиння з бронхів

Висновки. Таким чином, необхідно повсякчасно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури. Доцільно займатися фізичною культурою під час хвороби (обов'язково, враховуючи стан та можливість хворого). Обов'язкове заняття фізичною культурою під час реабілітації після перенесеної пневмонії. Додати перелік вправ на закріплення органів дихання під час занять фізичною культурою.

Список використаної літератури:

1. Мужичук В.О., Дугіна Л.В., Без'язична О.В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. № 5(2). С. 72–75.
2. Грігус І.М. Фізична реабілітація в пульмонології. Видання друге виправлене. Рівне. 2018. 258 с.
3. Мухін В.М. Пневмонія. Фізична реабілітація. Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 74 с.
4. Матеріали сайту «Медбуд». URL: <https://medbud.kiev.ua/profilactikarpnevmoniy/>

ВПРОВАДЖЕННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

**Олена Школа, к.пед.н., професор,
Олена Фоменко, к.пед.н., доцент,
Вікторія Полоус**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків, Україна*

Анотація. Розглядається використання біомеханічних засобів та інформаційних технологій в процес вивчення дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ» в Харківській гуманітарно-педагогічній академії. Виявлено, що це сприяє підвищенню мотивації студентів щодо інтенсифікації та оптимізації їх навчання на спеціальності 017 Фізична культура і спорт, за спеціалізацією фітнес та рекреація.

Ключові слова: студенти, біомеханіка, фізичні вправи, мотивація.

ЗБІРНИК ТЕЗ
XXI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактор:
Світлана СТАДНИК

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, м. Харків, вул.Клочківська, 99
+38 (057) 705-23-01

Надруковано ФОП Волкова Н.А.
Харків, 2021