

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 вдиху, 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. Додатково займатися фізичною культурою під час хвороби (обов'язково, враховуючи стан та можливості 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.

Вступ. В умовах сучасного інформаційного суспільства виникає нагальна потреба інформатизації освіти, мета якої полягає у глобальній раціоналізації інтелектуальної діяльності шляхом використання нових інформаційних технологій, радикального підвищення ефективності та якості підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури в спорті з новим типом мислення [1, 4].

Відтак, модернізація вищої освіти зумовлює зростання ролі медіаосвітньої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, які, окрім використання в організації навчально-тренувального процесу традиційних форм і методів навчання біомеханічним основам рухів, повинні проектувати освітнє середовище із залученням сучасних інформаційних, комп'ютерних та педагогічних інновацій.

Метою дослідження – підвищення теоретичних знань та практичних умінь з дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної, спеціальної літератури, публікацій та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. В сучасній освіті інформатизація процесу професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів нерозривно пов'язана із впровадженням в освітній процес досягнень сучасних інформаційних технологій. Одним із напрямків, що активно розроблюється, є використання електронних навчально-методичних засобів.

За аналізом та узагальненням даних науково-методичної та спеціальної літератури з проблем розробки та впровадження біомеханічних технологій до освітнього процесу, вказують на зростаючу зацікавленість багатьох науковців [2, 3, 4]. Дослідники спрямовують увагу на доцільність та ефективність застосування в освітньому процесі студентів електронних дидактичних матеріалів,

використання діагностичної системи рівня знань з біомеханіки на основі сучасних інформаційних технологій, а також дослідження з розробки інноваційних методик навчання, що спираються на комплексне використання комп'ютерних засобів та біомеханічних методів [1, 2]. Однак, перелік таких електронних засобів, зокрема, з дисципліни «Біомеханіка фізичних вправ», які б дозволяли якісно сформулювати теоретичні знання та практичні уміння з цієї дисципліни недостатньо.

Одним із важливих завдань викладання біомеханіки – є застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій у моделюванні та аналізі рухових програм, що дасть можливість використовувати їх у власних наукових дослідженнях на високому технологічному рівні. Такі програми вже існують, але нові потребують інноваційних підходів (автори В. Ашанін, С. Гаркуша, Ж. Козіна та ін.).

Висновки. Отже, встановлено, що в системі підготовки майбутніх фітнес-тренерів накопичена достатня кількість різноманітних комп'ютерних програм, спрямованих на підвищення якості освітнього процесу, які відрізняються оригінальністю, високим науковим і методичним рівнем. Необхідно детальніше опрацювати дане питання та розробляти програми, зокрема з розглянутої дисципліни, які допоможуть студентам отримати теоретико-методологічні знання та навички, підготуватися до практичної та творчої складової науково-дослідної роботи.

Перспективи подальших досліджень полягають в необхідності підвищення теоретичних знань та практичних умінь майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в аспекті вдосконалення навчальних програм інших дисциплін фахового спрямування за рахунок розробки електронних навчально-методичних комплексів.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В.С., Басенко Е.В., Петренко Ю.И. Теоретические основы моделирования в биомеханике: учеб. пособие. Х. : ХГАФК, 2011. 124 с.
2. Гаркуша С.В. Розробка та застосування електронних навчальних посібників у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 91. Т. 2. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2011. С. 17-20.
3. Программа «Психодиагностика» как средство определения психофизиологических особенностей и функционального состояния в физическом воспитании студентов / Ж.Л. Козина, Л.Н. Барыбина, Д.И. Мищенко, А.А. Цикунов, А.В. Козин. Физическое воспитание студентов 2011. С. 56-59.
4. Шандригось, В. І., Шандригось, Г. А. Дистанційне навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорт. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, Харків, 2017. С. 125-128.