

фізичних перенапруженнях, м'язових контрактурах для розслаблення і зняття дискомфорту.

5. Оптиміальне поєднання тренувань і відновлення – фізіологічна основа постійної і довготривалої адаптації організму до фізичних і спортивних навантажень.

Список використаних джерел

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методики физического воспитания. 1990. 287 с.
2. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 1990. 64 с.
3. Коваленко Є. В. Гужуман Л. А. Міофасціальний реліз як засіб відновлення після інтенсивного фізичного навантаження. «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах» : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова ідеологія», Дніпро, 2019, С. 88-91.
4. Рамачарака Йог. Хатха-Йога. Вид-во «Альфа» 130 с.
5. Матеріали сайту «Моє здоров'я» URL: <https://moyezdorovya.com.ua/chotyry-pozy-z-jogy-dlya-vidnovlennya-energiyi>

УДК 378.35

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент,

В. Юденко, здобувач освіти гр. БФРск-21

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізична культура, COVID-19, вправи для виконання, профілактика, реабілітація.

Ризик захворіти на COVID-19 є у практично кожної людини. Тому для кожного обов'язково знати і вміти як можна скоротити термін захворювання і знизити ризик і ступінь ускладнень.

На офіційній сторінці приватного центру Медбуд [4] розміщено рекомендації для профілактики органів дихання.

Слід зауважити, що розвиток дихальний системи достатньо просте завдання для будь-якої людини, незалежно від рівня фізичної підготовки. Найуразливішим у дихальній системі людини – є альвеоли.

Саме в альвеолах відбувається запалення і формується запальний, а іноді і гнійний ексудат, який порушує їх функції, при пневмонії.

Таким чином, нам потрібно підготувати альвеоли, зокрема, і грудну порожнину в цілому. Для цього треба:

1. Збільшувати дихальний обсяг легень.
2. Покращити еластичність легеневої тканини.

3. Активізувати газообмін у легенях.

4. Оптимально задіяти в акт дихання всі приймаючі в ньому участь структури. А саме – діафрагму, міжреберні м'язи, м'язи грудей, спини, шиї.

Все це дозволить зробити дихальний малюнок оптимальним. А сам акт дихання більш ефективним.

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

Дихальні вправи.

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 клітину, а наприкінці циклу – верхівки легень. Видих – в 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 в 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.

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. Потягнутись 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 градусів в колінах). Це стимулює роботу діафрагми.

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

Важливим є заняття фізичною культурою навіть при захворюванні. Треба чітко розуміти в якому стані знаходиться хворий. Якщо протікання хвороби є легким вправи на зміцнення дихальної системи є обов'язковими, але у щадному режимі.

Також після одужання знову гостро стає питання заняття фізичною культурою. Багато студентів беруть звільнення від занять фізичною культурою. Після перенесення захворювання потрібен час на реабілітацію. Займаючись питанням реабілітації після перенесеного запалення легень, стало зрозуміло, що цим питання займаються багато лікарів та вчених. В роботах фахівців [1] розглянуто питання реабілітації хворих що перенесли пневмонію.

Висновки. Необхідно повсякчасно проводити профілактику захворювання органів дихальної системи на заняттях з фізичної культури:

1. Доцільно займатися фізичною культурою під час хвороби (обов'язково враховуючи стан та можливості хворого). 2. Обов'язкове заняття фізичною культурою під час реабілітації після перенесеної пневмонії. 3. Додати перелік вправ на закріплення органів дихання під час занять фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Грігус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології. Видання друге виправлене. Рівне. 2018. 258 с.
2. Мужичук В. О., Дугіна Л. В., Без'язична О. В. Фізична терапія при негоспітальній пневмонії // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. № 5(2) / 2020. С. 72-75.
3. Мухін В. М. Пневмонія. Фізична реабілітація. Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005.
4. Матеріали сайту «Медбуд». URL: <https://medbud.kiev.ua/profilactika-pnevmoniy/>
5. Матеріали сайту «Studfiles». Пневмонія. URL: <https://studfile.net/preview/5650032/page:30/>

УДК 338.304.42-043.86

ПОЄДНАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ В УМОВАХ РЕКРЕАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ

Б. Бузинний, здобувач освіти

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Науковий керівник Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: рекреаційна діяльність, рекреаційні потреби, рекреаційний простір, рекреаційне тренування, засоби фізичної рекреації, лікувально-оздоровчі заклади.

Рекреаційна діяльність, як діяльність, спрямована на реалізацію задоволення рекреаційних потреб особистості, відновлення та розвиток фізичних та духовних сил людини, її інтелектуальне вдосконалення, а також характеризується самоцінністю не лише результатів, а й самого процесу. Рекреаційні потреби особистості полягають у відновленні та розвитку фізичних і психічних сил людини, у її фізичному, інтелектуальному та духовному вдосконаленні, повністю залежать від потреб, зокрема, потреби бути здоровим та керувати процесом оздоровлення та відновлення для активного життя та довголіття [1, 2, 5].

В умовах рекреаційного туристичного простору, за активної участі