

організм людини, в тому числі органи кровообігу. Крім того, фізичні вправи розвивають рухову мускулатуру і тим самим покращують обмін газів між повітрям і киснем. Фізичні вправи є засобом профілактики недуг, у тому числі серцево-судинних, у розвитку яких не останню роль грає не на тренуваність серця сучасної людини, яка позбавила себе оптимальної рухової активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна одержати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення вище перерахованих результатів 90 хвилин занять аеробікою на тиждень цілком достатньо.

Таким чином, широке впровадження занять з аеробіки в освітній процес у закладах вищої освіти, має позитивний вплив не тільки на показники фізичного розвитку тих, хто займається, а й позитивно впливає на їх емоційно-вольову сферу.

Висновки. Таким чином, заняття фітнес-аеробікою в межах варіативної частини з фізичного виховання мають істотний вплив на організм тих, хто займається. Разом з цим заняття фітнес-аеробікою стимулюють підвищення інтересу до занять фізичними вправами. Тому заняття цим видом спорту можуть, поряд з базовими видами спорту, бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

Література

1. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів / О. О. Берест // Педагогічні наук. –Вип. 31. –2016. –С. 113–122 // Режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiiirbis_64.exe
2. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки : навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес. –Суми : ФОР Цьома С. П., 2016. –216 с.
3. Глоба Г. В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Глоба Г. В. // Проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. –№3. –С. 30–35
4. Кузнецова О.П., Шамшина Н.В., Голякова Е.В. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов : методические разработки / сост. : О.П. Куз-нецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов : Изд-во ГОУВПОТГТУ, 2011. – 24 с.
5. Синица С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення / С. В. Синица, Л. Е.Шестерова–Полтава: ПНПУ, 2010. –244 с.
6. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років / Степанова І. В. // Автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих. зі спеціальності 24.00.02. – Л., 2007. –22 с.

Reference

1. Berest O. (2016) The current state of the problem of training fitness trainers / O. Berest // Pedagogical Sciences. –Vip. 31 - WITH. 113–122 // Access mode: irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiiirbis_64.exe
2. Bermudez D.(2016) Theory and methods of teaching aerobics: educational and methodical complex: educational and methodical manual / D. Bermudes. –Sumi: FOP Tsyoma S. – 216 p.
3. Globa G. (2011) Actual aspects of the method of application of combined aerobics in the process of physical education for primary school students / G. Globa // Problems of physical education and sports. -№ 3. -WITH. 30–35
4. Kuznetsova O. , Shamshina N., Golyakova E. (2011) Influence of aerobics classes on the physical condition of the body of students: methodological developments / comp. : O. Kuznetsova, N. Shamshina, E. Golyakova. - Tambov: Izdvo GOUVPOGTU. - 24 p.
5. Sinitza S. (2010) Health aerobics. Sports and pedagogical improvement / S. Sinitza, L. Shesterova-Poltava: PNP. -244 p.
6. Stepanova I. (2007) Means of step aerobics in the system of lessons on physical culture of girls 13-14 years / Stepanova IV // Abstract for the degree of Candidate of Phys. out in the specialty 24.00.02. - L. –22 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).17
УДК 615.851.83

Зюзь В.М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Бабиш Т.М.
ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Балухтіна В.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розкрито сутність фізичної активності та процесів відновлення після COVID-19 в період надзвичайної ситуації. У більшості закладів вищої освіти (ЗВО) студенти не володіють необхідними для навчання і життя методами і навичками самоорганізації.

Недостатня увага до тимчасової організації базових зміцнюючих і реабілітаційних фізичних вправ і рекомендацій після COVID-19 може завдати серйозної шкоди здоров'ю і негативно позначитися на навчальних досягненнях студента.

У статті також враховуються деякі фізичні обмеження, які пов'язані з дистанційним навчанням; наведено поради щодо включення рухової активності у повсякденні заняття. Вирішення поставленого завдання потребує розроблення та впровадження нових шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності.

Фізично активний контингент з хорошим імунітетом рідше і легше переносить захворювання COVID-19. Це

пояснюється тим, що імунна відповідь організму не дає поширитися вірусу, обмежуючи його локалізацію верхніми дихальними шляхами.

Регулярна щоденна фізична активність і помірні навантаження (в домашніх умовах з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору), спряють зміцненню імунітету, зниженню випадків інфекційно-запальних процесів і допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

Після одужання від коронавірусу багато людей можуть відчувати задишку або порушення голосу, пам'яті, функцій вживання їжі й інше, потребують обов'язкової комплексної реабілітації. Реабілітація передбачає багатогранний вплив на різних рівнях, тобто, це лікувальна фізична культура (ЛФК), дихальна гімнастика, масаж, нутритивна підтримка, психотерапія, фізіотерапія, правильне харчування.

Ключові слова: фізична активність, реабілітація, фізичні вправи, коронавірус, дихальна гімнастика, лікувальна фізкультура.

Зюзь В. М., Бабич Т. М. Балухтіна В. В. Физическая активность – средство укрепления и реабилитации во время пандемии covid-19. В статье раскрыта сущность физической активности и процессов восстановления после COVID-19 в период пандемии. В большинстве заведений высшего образования (ЗВО) студенты не обладают необходимыми для учебы и жизни методами и навыками самоорганизации.

Недостаточное внимание к временной организации базовых укрепляющих и реабилитационных физических упражнений и рекомендаций по COVID-19 может нанести серьезный ущерб здоровью и негативно сказаться на учебных достижениях студента.

В статье также учитываются некоторые физические ограничения, связанные с дистанционным обучением; приведены советы о включении двигательной активности в повседневной жизни занятия. Решение поставленной задачи требует разработки и внедрения новых путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности.

Физически активный контингент с хорошим иммунитетом реже и легче переносит заболевания COVID-19. Это объясняется тем, что иммунный ответ организма не дает распространиться вирусу, ограничивая его локализацию верхними дыхательными путями.

Регулярная ежедневная физическая активность и умеренные нагрузки (в домашних условиях с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства), способствуют укреплению иммунитета, снижению случаев инфекционно-воспалительных процессов и помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

После выздоровления от коронавируса многие люди могут чувствовать одышку или нарушения голоса, памяти, функций еды и другое, требуют обязательной комплексной реабилитации. Реабилитация предусматривает многогранное влияние на разных уровнях, то есть, это лечебная физическая культура (ЛФК), дыхательная гимнастика, массаж, нутритивная поддержка, психотерапия, физиотерапия, правильное питание.

Ключевые слова: физическая активность, реабилитация, физические упражнения, коронавирус, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура.

Zyuz V., Babich T., Balukhtina V. Physical activity is a means of strengthening and rehabilitation during the covid-19 pandemic. The article reveals the essence of physical activity and recovery processes after COVID-19 during an emergency. In most higher educational institutions (HEIs), students do not have the methods and skills of self-organization necessary for learning and life. Insufficient attention to the provisional organization of basic strengthening and rehabilitative exercise and post-COVID-19 advice can cause serious health damage and negatively affect student academic achievement. The article also addresses some of the physical limitations associated with distance learning and provides tips for incorporating physical activity into your daily activities. Solving this problem requires the development and implementation of new ways of successful adaptation to the changed social conditions and new activities. The physically active contingent with good immunity is more rarely and more easily tolerated by COVID-19 diseases. This is due to the fact that the body's immune response prevents the virus from spreading, limiting its localization by the upper respiratory tract. Regular daily physical activity and moderate exercise (at home, taking into account the lack of special equipment and limited space), lead to a strengthening of the immune system, with a decrease in the incidence of infectious and inflammatory processes, and will help to keep calm and protect your health during this time. After recovering from the coronavirus, many students may experience shortness of breath or impairment of voice, memory, eating functions, etc., in need of compulsory comprehensive rehabilitation. Rehabilitation involves a multifaceted effect at different levels, that is, it is physical therapy (exercise therapy), breathing exercises, massage, nutritional support, psychotherapy, physiotherapy, proper nutrition.

Keywords: physical activity, rehabilitation, physical exercise, coronavirus, breathing exercises, physiotherapy exercises.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зміцнити організм? Як відновлюватися після коронавірусу? Як правильно повернутися в повсякденне життя після хвороби? Які фізичні вправи можна виконувати? Ці інші питання поставила перед людьми нове захворювання COVID-19.

Дистанційне навчання у ЗВО дозволяє студенту самому встановлювати режим життя і діяльності. З огляду на те, що через пандемію коронавірусу студенти більшу частину часу проводять удома, низький рівень фізичної активності негативно впливає на здоров'я і якість життя. Аналіз показав, що кожен четвертий з п'яти студентів недостатньо фізично активний [1].

У період пандемії COVID-19 всевітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) провела дослідження і порекомендувала звернути увагу на рівень фізичної активності громадян [3]. Дотримуватися цих рекомендацій можливо в

домашніх умовах з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору в межах 150-300 хвилин щотижневої аеробного активності різної інтенсивності, в середньому для студентів 60 хвилин в день.

Фізичні вправи в цьому випадку збільшують рівень захисних антитіл і лейкоцитів, уповільнюють викид кортизолу та адреналіну, захищаючи організм від бактеріальних і вірусних захворювань що дозволяє організму ефективніше боротися з інфекцією. Крім того, під час тренувань температура тіла підвищується, сприяючи запобіганню росту бактерій і знищення інфекції. На імунну систему впливають регулярні фізичні вправи або, навпаки, їх відсутність. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на імунітет, так само як і надмірне навантаження [2].

Американські вчені прийшли до висновку, що ті, хто регулярно мав фізичні навантаження, легше перенесли захворювання через зараження коронавірусом [8, 9]. Вчені з'ясували, що регулярні фізичні навантаження, спрямовані на зміцнення серцево-судинної системи, знижують ризик розвитку гострого респіраторного ураження легень.

Матеріал, поданий у статті, базується на медичній реабілітації пацієнтів, його різних етапах надання спеціалізованої медичної допомоги (Белікова Н.О., Булич Е.Г., Єпіфанов В.А., Мурза В.П., Мухін В.М.), рекомендаціях опублікованих фахівцями ВООЗ, аналізі звітів клінік, що займаються реабілітацією пацієнтів з COVID-19, на результатах досліджень, а також особистому досвіді.

Мета дослідження:

- запропонувати студентам необхідні знання фізичної активності, для поліпшення імунної системи, і принести максимум користі організму в період пандемії COVID-19;
- запропонувати кожному, хто перехворів на вірусну інфекцію чи пневмонію, дотримуватися фізичної активності, займатися лікувальною фізкультурою і дихальною гімнастикою для реабілітації та відновлення;
- підвищити мотивацію до предмету «Фізичне виховання», який відповідає сучасним вимогам дистанційного педагогічного процесу.

Методи й організація дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- аналіз інноваційних форм і технологій використання фізичної активності в період дистанційного навчання;
- аналіз організації фізичної реабілітації після вірусної інфекції і пневмонії, викликані COVID-19;
- сформувати інформаційно-освітнє середовище студентів, щоб знизити ризик зараження коронавірусною інфекцією.

Результати досліджень. *«Важливі кожні рухи, особливо зараз, коли ми живемо в умовах обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19. Ми всі повинні кожен день рухатися, безпечно і творчо», – гендиректор ВООЗ Т.А. Гебрейесус.*

Із закриттям навчальних закладів під час спалаху COVID-19 і переходом на дистанційне навчання, студенти випали зі звичного життєвого і освітнього процесу. На заснування нашого дослідження (опитування і особистого досвіду) нами рекомендується:

- залишатися фізично активними;
- зміцнювати імунну систему фізичними вправами;
- багатогранно впливати реабілітаційними вправами на організм (ЛФК, дихальна гімнастика, масаж, психотерапія)

на різних рівнях після хвороби викликані COVID-19.

Відведення певного часу на фізично активну діяльність допомагає забезпечити необхідну щоденну потребу. Виділіть для цього час у своєму щоденному розкладі, і це послужить вам нагадуванням. Суворо дотримуйтеся його, і це допоможе організувати повсякденну діяльність і звикнути до нового режиму роботи, навчання і життя в умовах обмежень, пов'язаних із COVID-19.

Для цього потрібно зміцнювати імунну систему регулярними фізичними вправами. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на імунітет. Що стосується фізичної активності, включаючи спорт, то надмірне навантаження завжди негативно позначається на імунітеті. Помірну фізичну активність необхідно доповнювати правильною харчовою поведінкою. І, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливих звичок. Куріння і часте вживання алкоголю підривають імунітет

Студентам пропонується конкретна модель активного навчання вдома під час призупинення навчального процесу в очній формі, що складається з планування збалансованих режимів навчальної діяльності й активного способу життя, підтримуваного щоденними помірними фізичними вправами.

Щоб отримати свою норму фізичної активності, можна виконати ці прості, але ефективні рекомендації і вправи в умовах домашнього карантину:

1. Робіть короткі активні перерви протягом дня. Розминки є доповненням до рекомендацій щодо тривалості фізичної активності. Можна використовувати комплекси фізичних вправ.
2. Використовуйте онлайн-ресурси. Скористайтеся перевагою онлайн-ресурсів, що пропонують комплекси фізичних вправ.
3. Ходіть. Навіть у невеликих приміщеннях ходіння або марш на місці допоможуть вам залишатися активними. Виходьте на вулицю, щоб прогулятися або зайнятися спортом.
4. Проводьте час у стоячому положенні. Скоротіть час у положенні сидячи, і за можливості віддавайте перевагу положення стоячи. Намагайтеся залишатися не більше 30 хвилин в сидячому положенні й положенні лежачи.
5. Розслаблення. Медитація, глибокі повільні вдихи і видихи допоможуть вам зберігати спокій.
6. Важливо пам'ятати про необхідність правильного харчування і вживання достатньої кількості води.

Пропонуємо приблизний комплекс фізичних вправ у домашніх умовах для зміцнення імунітету. Займатися за представленою програмою необхідно 3-4 рази на тиждень.

- *Берпі* (10-15 повторень). Рухи виконуємо у швидкому темпі без пауз.
- *«Повітряні» присідання* (30-40 повторень). Розставляємо ступні на ширину плечей і розводимо носки у сторони.

- *Комплексні випадки* (20-30 повторень у кожену сторону). Виконавши 20 повторень, робимо те ж саме в іншу сторону.
- *Підйоми з колін* (по 20-30 разів на кожену ногу). Виконавши 20 підйомів на праву ногу, робимо вправу з упором на ліву ногу.
- *Віджимання від підлоги* (15-30 повторень). Постановка долонь – трохи ширше плечей. Стежимо за диханням.
- *Сітани на прес* (30-40 повторень). Легаємо на спину. Ноги згинаємо в колінах (приблизно під 90°) і ставимо на підлогу. На видиху піднімаємо корпус, притискаємо плечі до стегон і торкаємося долонями стоп. На вдиху опускаємося у вихідне положення.
- *«Свічка»* (30-40 повторень). На видиху «підкручуємо» таз і тягнемося носками до стелі. У верхній точці напружуємо м'язи преса. На вдиху – опускаємо сідниці до долонь.
- *Планка* (30-45 секунд). Встаємо в упор лежачи на передпліччях. Підтягуємо живіт, напружуємо стегна та сідниці. Голову опускаємо, погляд направляємо в підлогу.
- *Хода бурого ведмедя*. Кількість кроків ведмедя залежить від довжини кімнати і вашої витривалості ..

Перерва між раундами – 3 хвилини.

Реабілітація після COVID-19 і способи відновлення.

Для повернення до рівня активності, який був для звичайним до перенесеної хвороби, може знадобитися досить багато часу. Фізичні вправи є важливою частиною відновлення здоров'я після важкого захворювання, викликаного COVID-19; вони допомагають: поліпшити фізичну форму; зменшити симптоми задишки; збільшити м'язову силу; поліпшити відчуття рівноваги і координацію рухів; поліпшити своє мислення; зменшити стрес і поліпшити настрій; підвищити почуття впевненості в собі [5].

Не варто сподіватися на моментальне відновлення – потрібна поступова реабілітація. Основні методи реабілітації хворих на COVID-19 – це лікувальна фізкультура і вправи на розвиток допоміжної дихальної мускулатури.

Після хвороби у всіх зберігається астенизація, слабкість, головний біль, задишка, підвищена пітливість і пригнічений настрій. Людям, які перехворіли в легкій формі, потрібна як мінімум психологічна реабілітація. Ті ж, хто переніс середньотяжкі та тяжкі форми коронавірусної пневмонії, потребують обов'язкової комплексної респіраторної і фізичної реабілітації.

На відміну від класичної дихальної гімнастики, основний комплекс вправ після COVID-19 має бути спрямований не на роботу з опором на видиху, а на поліпшення вентиляційної функції легенів за рахунок збільшення рухливості грудної клітки, екскурсії діафрагми, зміцнення дихальних м'язів, тому традиційні дихальні методики (наприклад, надування повітряних кульок), спрямовані на роздмухування обсягу легких, не можуть вважатися основними.

Щоденна ранкова розминка по 5-7 хвилин. Вправи виконуються за 30 хвилин до їжі, або через 1,5-2 години після. Приступати до виконання гімнастики можна в тому випадку, якщо немає скарг на задишку, слабкість, біль у серці, головний біль, немає підвищення температури протягом дня вище 37,5 градусів, якщо пульс не перевищує 100 ударів на хвилину, артеріальний тиск не вище 160 / 100 і не нижче 90/60.

Ходьба не менше 30-40 хвилин в день 3-4 рази в тиждень. У процесі реабілітації після перенесеного захворювання дуже важливі аеробні навантаження. Прогулянка неспішним кроком на свіжому повітрі – це вже перший крок на шляху до відновлення. Тому підвищувати рухову активність необхідно поступово. Нарощуйте навантаження – або збільшуючи швидкість, або подовжуючи дистанцію. Якщо сьогодні ви пройшли 2 кілометри за певний час, після чого з'явилася задишка, варто це зафіксувати – подолати на наступний день цю ж дистанцію і ще 50-100 метрів.

Фізичні вправи є важливою частиною відновлення здоров'я після важкого захворювання, викликаного COVID-19. Оздоровчі фізичні вправи рекомендується робити протягом 20-30 хвилин 5 днів на тиждень. Крім кількох прикладів, наведених нижче, до їх числа може бути віднесена будь-яка фізична активність, в результаті якої глибина і частота дихання підвищуються в помірному або вираженому ступені.

Тривалість оздоровчих вправ слід збільшувати поступово, щоб не наражати на організм перевантажень. Збільшення тривалості оздоровчих вправ може бути дуже незначним – на 30 або 60 секунд. У холодну погоду фізичні вправи слід виконувати у приміщенні [6].

Утриматися від занять фізичними вправами слід при появі таких симптомів: нудота; запаморочення; сильна задишка; підвищене потовиділення; здавленість в області грудей.

Контроль самопочуття. Для поліпшення своєї фізичної форми ви повинні відчувати помірну або майже сильну задишку при виконанні фізичних вправ. Пам'ятайте, що задишка під час фізичних вправ – це нормальна фізіологічна реакція, яка не представляє для вас ні шкоди, ні небезпеки. Однак дихання повинно повернутися в норму через 2-3 хвилини після того, як ви зупинитесь.

Щоб з'ясувати, чи на правильному рівні ви виконуєте фізичні вправи, скажіть будь-яке речення:

- якщо ви здатні вимовити ціле речення без зупинки і не відчуваючи задишки, то можна збільшити інтенсивність фізичних вправ;
- якщо через сильну задишку ви взагалі не можете говорити, то інтенсивність ваших фізичних вправ занадто висока;
- якщо ви вимовляєте речення, роблячи паузу один або два рази, щоб перевести подих, і відчуваєте помірну або майже сильну задишку, то ви виконуєте фізичні вправи на правильному рівні.

Крім того, певні симптоми під час руху – запаморочення, нудота, головний біль, липкий піт – повинні насторожити. Інші вимірювання під час навантаження варто робити за призначенням лікаря: контроль сатурації – якщо він рекомендований у виписці, контроль пульсу і тиску – якщо є гіпертонія або інші проблеми з серцем.

Дихальна гімнастика не рідше 2-3 разів на день по 10 хвилин. Допомогти легеням відновитися допоможе

дихальна гімнастика. Навіть при поганому самопочутті дихальні й прості фізичні вправи можна виконувати прямо в ліжку, лежачи.

Перш за все це дихальна гімнастика – вправи, що спрямовані на відновлення дихальної мускулатури, зміцнення м'язів, які відповідають за вдих і видих [4, 6]. Важливо задіяти нижні відділи легень, які у звичайному житті для дихання майже не використовуються. Мета вправ – збільшити надходження кисню в легені, відповідно і в весь організм. Одне з найбільш нескладних – вольова затримка дихання за *методом Бутейка*: вдих – дві секунди, затримка дихання – чотири секунди, видих – чотири секунди. Дихання повинно бути легким і безшумним. Ще один з методів повітряної гімнастики легких – вправу з кулькою. Принцип методу: ви вдихаєте носом якомога більше повітря, відчуваючи, як заповнюється груди. Легенева вентиляція ефективна саме при глибокому вдиху!

Також пацієнтам, які одужали від COVID-19, рекомендуємо гімнастику *О. Стрельникової*. Можна практикувати дихання з йоги – і діафрагмальне, і так зване повне. За способом виконання ці дихальні практики відрізняються, але на стан легень добре позначаються і та і інша. Обмежуватися тільки дихальними вправами не варто, треба обов'язково додавати фізичне навантаження.

Здоровий спосіб життя – найефективніший спосіб відновлення організму. Здоровий організм менш чутливий до будь-яких захворювань. Він легше бореться з інфекцією і швидше відновлюється – це аксіома. Тому найголовнішим принципом реабілітації після перенесеного COVID-19, стане повна відмова від шкідливих звичок.

Масаж, ЛФК, медикаментозна терапія в умовах медичного центру. Приблизно для 14% хворих коронавірусна інфекція проходить важко. Безумовно, якщо у пацієнта були якісь хронічні захворювання, то процес одужання і повного відновлення може затягнутися.

Якщо людина довго лежала, потрібно тренувати м'язи і призначити *спеціальне лікувальне харчування і помірність в їжі*.

Не слід хвилюватися, якщо вправи здаватимуться важкими. У цьому випадку почніть з меншої кількості повторів у кожному підході, поступово довівши їх число до 10 [5].

Висновки: Фізична активність збільшує рівень захисних функцій організму захищаючи організм від захворювань, і дозволяє організму ефективніше боротися з інфекцією.

Наведено рекомендації з підтримки фізичної активності під час дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19.

Людам, які перенесли коронавірусну пневмонію, необхідні комплексна респіраторна і фізична реабілітація. Фізичні вправи допоможуть відновити силу м'язів, які ослабли через перенесену хворобу.

Рекомендовані фізичні вправи є важливою частиною відновлення здоров'я після COVID-19. Вони можуть допомогти поліпшити фізичну форму, м'язову силу, відчуття рівноваги та координацію рухів, настрої і мислення; зменшити симптоми задишки і стрес; підвищити почуття впевненості в собі й рівень внутрішньої енергії.

Вправи і рекомендації не повинні замінювати собою конкретну індивідуальну програму фізичних вправ або рекомендації, які ви могли отримати при виписці з лікарні.

Література:

1. Зюзь В.М. Тайм-менеджмент як фактор адаптації студентів до дистанційного навчання у ЗВО в період надзвичайної ситуації В.М. Зюзь, В.В. Балухтіна. / Актуальні питання гуманітарних наук: Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Дрогобич, 2020. Вип. 28. – Т.2. – С.93-98.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции : [монография] / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Всемирная Организация Здравоохранения: [сайт]. URL: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
4. Иванов С.М. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме у детей / С. М. Иванов. – М., 2006. – 264 с.
5. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація: [Підручник] / В.П.Мурза. – К.: Олан, 2005. – 608 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація: [Підручник] / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 472 с.
7. Язловецький В.С. Основи фізичної реабілітації: [Навчальний посібник] / В.С. Язловецький, Г.Е. Верич, В.М. Мухін. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 238 с.
8. Negrini S, Ferriero G, Kiekens C, Boldrini P. Facing in real time the challenges of the Covid-19 epidemic for rehabilitation [published online ahead of print, 2020 Mar 30]. Eur J Phys Rehabil Med. 2020;10.23736/S1973-9087.20.06286-3. doi:10.23736/S1973-9087.20.06286-3
9. Simpson R, Robinson L. Rehabilitation following critical illness in people 15. Grabowski DC, Joynt Maddox KE. Postacute Care Preparedness for COVID-19: Thinking Ahead [published online ahead of print, 2020 Mar 25]. JAMA. 2020;10.1001/jama.2020.4686. doi:10.1001/jama.2020.4686

Reference

1. Zyuz V.M. Time management as a factor in the adaptation of students to distance learning at the HEI in the period of supervised situation V.M. Zyuz, V.V. Balukhtina. / Actual nutrition of the humanities: Mizhvuzivsky collection of science fathers of young students of the Drohobytzky sovereign pedagogical university of Ivan Frank. – Drohobich, 2020. Vip. 28. - T.2. - S.93-98.
2. Bulich E.G. Human health: Biological basis of life and physical activity in its stimulation: [monograph] / EG Bulich, IV Muravov. - K.: Olympic Literature, 2003. -- 424 p.
3. World Health Organization: [site]. URL: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
4. Ivanov S.M. Physical therapy for bronchial asthma in children / S. M. Ivanov. - M., 2006. -- 264 p.
5. Murza V.P. Psychological and physical rehabilitation: [Pidruchnik] / V.P. Murza. - K. : Olan, 2005. -- 608 p.

6. Mukhin V.M. Physical rehabilitation: [Pidruchnik] / V. M. Mukhin. - Kiev: Olimpiy'ska Literatura, 2005 .-- 472 p.
7. Yazlovetskiy V.S. Fundamentals of physical rehabilitation: [Navchalnyy posibnik] / V.S. Yazlovetsky, G.E. Verich, V.M. Mukhin. - Kirovohrad: RVV KDPU named after Volodymyr Vynnychenko, 2004 .-- 238 p.
8. Negrini S, Ferriero G, Kiekens C, Boldrini P. Facing in real time the challenges of the Covid-19 epidemic for rehabilitation [published online ahead of print, 2020 Mar 30]. Eur J Phys Rehabil Med. 2020;10.23736/S1973-9087.20.06286-3. doi:10.23736/S1973-9087.20.06286-3
9. Simpson R, Robinson L. Rehabilitation following critical illness in people 15. Grabowski DC, Joynt Maddox KE. Postacute Care Preparedness for COVID-19: Thinking Ahead [published online ahead of print, 2020 Mar 25]. JAMA. 2020;10.1001/jama.2020.4686. doi:10.1001/jama.2020.4686

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).18
УДК 378.6:62 (477)

Камінська О.М.

канд. пед.наук, доцент, завідувач кафедри іноземних мов НУ «Львівська політехніка»

МЕТОДИ І ФОРМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЦІНІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

У статті досліджено та теоретично обґрунтовано методи і форми навчально-виховного процесу, які забезпечують формування професійно-ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців технічного профілю. Відповідно до класифікації за джерелами отримання знань виділено наступні методи навчання: словесні методи; наочні методи; практичні методи. До групи методів, основою яких є слово, відносять методи розповіді, лекцій та дискусій, а також методи користування навчальною та спеціальною науковою літературою. Використання цих методів доцільно поєднувати з методами виховання, які близькі за своєю природою: словесні, етичної розповіді, диспуту, етичної бесіди тощо.

Доведено, що у процесі формування професійно-ціннісних орієнтацій студентів технічних університетів позааудиторна робота виконує провідну функцію саме у виховному аспекті, оскільки більшість викладених вище методів та форм, за браком навчального часу, доцільно проводити саме у позааудиторний час. Система позааудиторної роботи розглядається як сукупність виховних впливів, що забезпечують цілеспрямованість, систематичність, послідовність, сполучення педагогічного керівництва з ініціативою і самодіяльністю студентів.

Ключові слова: професійно-ціннісні орієнтації, методи, ціннісні орієнтації, позааудиторна робота, вищий навчальний заклад, професійні і особисті якості.

Каминская О. М. Методы и формы учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих формирование профессионально-ценностных ориентаций будущих специалистов технического профиля.

В статье исследованы и теоретически обосновано методы и формы учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих формирование профессионально-ценностных ориентаций будущих специалистов технического профиля. Согласно классификации по источникам получения знаний выделено следующие методы обучения: словесные методы; наглядные методы; практические методы. В группу методов, основой которых является слово, относят методы рассказа, лекций и дискуссий, а также методы использования учебной и специальной научной литературы. Использование этих методов целесообразно сочетать с методами воспитания, которые близки по своей природе: словесные, этического рассказа, диспута, этической беседы и тому подобное.

Доказано, что в процессе формирования профессионально-ценностных ориентаций студентов технических университетов внеаудиторная работа выполняет ведущую функцию именно в воспитательном аспекте, поскольку большинство изложенных выше методов и форм, за неимением учебного времени, целесообразно проводить именно в внеаудиторное время. Система внеаудиторной работы рассматривается как совокупность воспитательных воздействий, обеспечивающих целеспрямованість, систематичність, послідовність, сочетание педагогического руководства с инициативой і самодеяльність студентов.

Ключевые слова: профессионально-ценностные ориентации, методы, ценностные ориентации, внеаудиторная работа, высшее учебное заведение, профессиональные и личные качества.

Kaminska O. M. Methods and forms of educational process that ensure the formation of professional and value orientations of future technical specialists. Methods and forms of the educational process, which ensure the formation of professional and value orientations of future technical specialists are researched and theoretically grounded in the article. According to the classification by sources of knowledge, the following teaching methods are identified: verbal methods; visual methods; practical methods. The group of methods based on the word includes methods of storytelling, lectures and discussions, as well as methods of using educational and special scientific literature. The use of these methods should be combined with methods of education that are similar in nature: verbal, ethical narration, debate, ethical conversation, etc.

Professional and value orientations of future professionals are one of the most important components of the personality structure, which show the attitude to the values of a profession and find expression in the interests, needs, views, assessments, motives of social and professional activities.

The university forms in students not only basic professional knowledge, but also clear guidelines for life, teaches to separate true values from conventional ones, to perceive and evaluate complex phenomena and processes of the modern world. As