

підвищення ефективності навчально-виховного процесу дітей дошкільного віку. Виявлено протиріччя між щораз більшою потребою у формуванні здорового способу життя в учнів і реальним змістом освіти й виховання; необхідністю запровадження інноваційних технологій для збереження і зміцнення здоров'я дітей та недостатньою кількістю досліджень у цій галузі; популярністю фітнес технологій в системі фізичного виховання та нечисельними науковими обґрунтуваннями застосування засобів фітнесу у навчально-вихованому процесі дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с. 2. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 496 с. 3. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом: навчальний посібник. Київ: ТОВ "Видавничий дім "АртЕк", 2019. 248 с. 4. Кожокар М.В. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 80 с.

УДК 314.615.115

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ ХРОНІЧНОМУ БРОНХІТІ

Митрик І. М.,

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Сірман О. В.,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини
та фізичної терапії
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті досліджено вплив терапевтичних вправ при хронічному бронхіті. Розглянуто етіологію, патогенез, клінічну картину даного захворювання. Розкрито вплив терапевтичних вправ на дихальну систему. Запропоновано нову методику терапевтичних вправ при хронічному бронхіті, які базуються на природних засобах відновлення та

підтримання здоров'я з рецидивним бронхітом набуває все більшого значення.

Ключові слова: *хронічний бронхіт, терапевтичні вправи.*

Abstract. *The article examines the effect of therapeutic exercises in chronic bronchitis. The etiology, pathogenesis, clinical picture of this disease are considered. The influence of therapeutic exercises on the respiratory system is revealed. A new method of therapeutic exercises for chronic bronchitis is proposed, which is based on natural means of recovery and health maintenance with recurrent bronchitis is gaining more and more importance.*

Keywords: *chronic bronchitis, therapeutic exercises*

Захворювання органів дихання. Хронічний бронхіт хвороба, що частіше виникає після 40 років. Епідеміологічні дані свідчать про більшу поширеність даного захворювання серед чоловіків. Протягом останніх років в Україні відзначається тенденція до збільшення захворюваності та смертності внаслідок хронічних захворювань легень та хронічного бронхіту, зокрема, що суттєво впливає на соціально-економічні показники в країні, залишаються найбільш розповсюдженими в Україні.

На сьогодні розроблено низку програм з фізичної реабілітації із захворюваннями органів дихання. Частина з яких автори розкривають призначена для хворих на після лікарняному етапі реабілітації, та для тих, що часто та тривало хворіють. Існують також спеціальні програми терапевтичних вправ для пацієнтів із хронічними бронхітами [3]. Проте недостатність інформації спостерігається з точки зору проблем фізичної реабілітації пацієнтів, а також охоплення спеціальними заходами різних етапів фізичної реабілітації у межах однієї програми. [2].

Терапевтичні вправи є багатограним поняттям і передбачає здійснення різноспрямованих форм щодо відновлення порушених функцій організму і працездатності хворих. Терапевтичні вправи мають істотне значення у відновленні функціональних і фізичних можливостей та в підвищенні якості життя хворих на хронічний бронхіт.

Метою статті вивчення ефективності терапевтичних вправ для хворих на хронічний бронхіт.

Хронічний бронхіт ускладнюється тим, що під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів змінився характер перебігу запальних захворювань та зросло число осіб і з підвищеною бронхіальною реактивністю. Для запальних захворювань бронхо-легеневої системи стала більш характерна схильність до затяжного хронічного перебігу, раннє приєднання алергічних ускладнень.

Захворювання має певну періодичність. Періоди загострення змінюються періодами ремісії. Загострення пов'язані з інфекційним фактором. Клінічна картина хронічного бронхіту залежить від того, який

рівень бронхіального дерева переважно втягнутий в патологічний процес [1].

Для хронічного обструктивного бронхіту характерна наявність сухих свистячих хрипів навіть в період ремісії.

Класичними ознаками обструкції є свистячі хрипи при одиночному вдиху, або при форсованому видиху, що вказує на звуження дихальних шляхів. Разом з тим, ці ознаки не відображають важкості захворювання, а їх відсутність не виключає наявність хронічного обструктивного бронхіту у пацієнта.

Лікувальну фізичну культуру (ЛФК) при захворюваннях органів дихання слід застосовувати на всіх етапах ФР. При виборі методики і форм занять ЛФК (визначення режиму рухової активності) потрібно дуже ретельно оцінювати стан органів дихання та системи кровообігу. Слід широко використовувати спеціальні дихальні вправи, вольове кероване статичне, динамічне та локалізоване дихання. Хворих потрібно навчити довільній зміні частоти, глибини та типу дихання, подовженому видиху, який може додатково збільшуватися завдяки промовлянню звуків та їх сполучень. Для виконання спеціальних дихальних вправ слід правильно обирати вихідне положення хворої дитини, що дає змогу посилити вентиляцію в обох чи в одній легені, верхній, нижній або середній її частині.

Перш ніж застосовувати терапевтичні вправи, потрібно поставити завдання. На заняттях потрібно використовувати загальнорозвивальні гімнастичні вправи в різних вихідних положеннях. Фізичні вправи мають виконувати з великою амплітудою. Включаються вправи з предметами. Поступово застосовуються ходьба в середньому та прискореному темпі, біг «підтюпцем» із частими паузами для відпочинку та дихальних вправ.

Спеціальними фізичними вправами після гострої пневмонії є: повороти, нахили, розгинання, обертання тулуба з різними рухами руками та глибокими вдихами і видихами. Дозування вправ 6–12 разів, темп — середній.

Дихальна гімнастика А. Н. Стрельнікової при хронічному бронхіті, призначена для поліпшення евакуації вмісту бронхів, зміцнення дихальної мускулатури. Звукова гімнастика повинна займати 7-10 хвилин в день. Займатися треба в добре провітреній кімнаті або на свіжому повітрі. Звукова гімнастика при хронічному бронхіті грає немало важливу роль в профілактиці загострення захворювання і розвитку ускладнень. Початкове положення для звукової гімнастики може бути будь-яким зручним для вас (сидячи, лежачи, стоячи). Суть такого виду лікувальної фізкультури полягає у вимовленні на глибокому видиху деяких звуків. Усі звукові сигнали повинні вимовляються дуже тихо або пошепки, спокійно, м'яко і без напруг.

Аналіз поглядів на систему терапевтичних вправ при захворюванні на хронічний бронхіт дозволив визначити, що форми та методи терапевтичних вправ є необхідними у відновленні пацієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Сабадишин Р.О., Баніт В.М., Григус І.М.; Внутрішні хвороби. Рівне ВАТ «Рівненська друкарня», 2004.544с. 2. Грейда Б.П., Столяр В.А., Валецький Ю.М. Реабілітація хворих засобами лікувальної фізкультури. Луцьк. Вид-во «Волинська обласна друкарня», 2003. 310с. 3. Івасик Н., Бергтравм В., Бакум І. Характеристика дітей з бронхолегеневою патологією. Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Випуск. 18. Львів, 2014. Т.3. С. 81-85.

УДК 796.355.233.22

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ

Отрізна Є. М.,

*здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Науковий керівник: Кравчук Я. І.,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука» (м. Рівне, Україна)*

Анотація. У статті визначено прикладне значення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців. Представлено аналіз фізичної підготовки як складового елементу у структурі системи бойової підготовки збройних сил України. Визначено головні засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців. З'ясовано особливості проведення занять з фізичної підготовки жінок-військовослужбовців. Окреслено проблеми та шляхи покращення фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

Ключові слова: фізична підготовка, жінки-військовослужбовці, методика.

Abstract. The article defines the applied significance of physical training of women servicewomen. The analysis of physical training as a component in the