

УДК 371.134-615.825; 616.233

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.78.9>

**Н. П. Лещій**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**В. І. Герелюк**

доктор медичних наук, професор,  
завідувач кафедри терапевтичної стоматології  
Івано-Франківського національного медичного університету

**М. М. Ільків**

асистент кафедри хірургічної стоматології  
Івано-Франківського національного медичного університету

**О. І. Четчикова**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

**А. О. Посипайко**

викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

## ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ

*Нині накопичено чимало даних, які пояснюють природу зумовленого коронавірусом SARS-CoV-2 тяжкого гострого респіраторного дистрес-синдрому з погляду медицини, крім цього, важливим є й той факт, що провідні учені наполегливо працюють над створенням ліків від коронавірусної хвороби та її нових штамів (Alpha, Beta, Gamma, Delta тощо), зокрема проводять низку наукових досліджень у таких напрямках, як перешкодження проникненню SARS-CoV-2 до клітини, порушення реплікації вірусу, пригнічення надмірної запальної реакції, використання плазми крові пацієнтів, які видужали, тощо. Зазначене вище нині є своєчасним та «дозовано» ефективним, однак не менш важливим напрямом наукової розвідки є розроблення сучасних програм, педагогічних технологій, моделей фізичної терапії, ерготерапії представників різних груп населення, зокрема жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19.*

*Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19. Під час теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи були використані такі методи дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного, експертне оцінювання тощо. Крім цього, сильною стороною роботи є використання власного досвіду організації системи фізичної терапії (ерготерапії) представників різних груп населення.*

*У результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено програму фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19. Крім цього, в процесі дослідно-аналітичної роботи нами визначені критерії (нормативні показники) рівня фізичного розвитку жінок досліджуваної категорії, що надалі забезпечило розроблення експериментальної програми фізичної терапії жінок зазначеної вище вікової групи. Очікується, що запропонована нами експериментальна програма забезпечить прискорений фізичний розвиток жінок 1 зрілого віку, що сприятиме ефективному та поетапному їх фізичному відновленню. Це забезпечить у майбутньому повернення жінок досліджуваної категорії до виконання посадових обов'язків за основним місцем роботи та підвищить їх мотивацію до фізичного самовдосконалення. Перспективи подальших досліджень у вибраному напрямі наукової розвідки (3 етап дослідження, орієнтовно квітень-липень 2021 р.) передбачають апробацію експериментальної програми фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19.*

**Ключові слова:** ерготерапія, дослідження, жінки, педагогічне моделювання, програма, психофізична підготовка, теорія, фізична терапія, фізичні якості.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на значний досвід боротьби людства проти коронавірусної хвороби (COVID-19), впровадження щеплень новітніми вакцинами «Pfizer BioNTech»,

«Moderna», «CoronaVac (Sinovac)», «Novavax» «Johnson & Johnson» тощо, всесвітня пандемія COVID-19 залишається однією з найнебезпечніших хвороб та проблем сучасності.

Нині накопичено чимало даних, які пояснюють природу зумовленого коронавірусом SARS-CoV-2 тяжкого гострого респіраторного дистрес-синдрому з погляду медицини (клінічної тактики, епідеміології та вірусології). Крім цього, важливим є й той факт, що провідні учені (Н. Барабашова, О. Голубовська, Ф. Забозлаєв, С. Коваленко, А. Комаров та інші) наполегливо працюють над створенням ліків від коронавірусної хвороби та її нових штамів (Alpha, Beta, Gamma, Delta тощо), зокрема проводять низку наукових досліджень у таких напрямках, як перешкодження проникненню SARS-CoV-2 до клітини, порушення реплікації вірусу, пригнічення надмірної запальної реакції, використання плазми крові пацієнтів, які видужали, тощо [1].

Зазначене вище нині є своєчасним та «дозовано» ефективним, однак не менш важливим напрямом наукової розвідки є розроблення сучасних програм, педагогічних технологій, моделей (форм, методів та засобів) фізичної терапії, ерготерапії (фізичної реабілітації) представників різних груп населення, зокрема жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідних робіт: кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», кафедри терапевтичної стоматології Івано-Франківського національного медичного університету та кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова (2020–2021 р.р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у вибраному напрямі дослідження дозволив визначити низку учених і практиків: А. Говсієвича, І. Іванова [2], О. Івановської [3], М. Дуб [4], Т. Михальчук [5] та інших фахівців (Ю. Бесяка, С. Іващенко, О. Коломійцевої, Т. Кутек, О. Черненко), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації системи лікувальної фізичної культури (фізичної терапії, ерготерапії) представниць різних груп населення.

Надалі нашу увагу привернули наукові праці В. Зюзя, Т. Бабич, В. Балухтіна [6], Xiaobo Yang, Yuan Yu, Jiqian Xu, Huaqing Shu, Jia'an Xia, Hong Liu [7], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Скляренка, В. Оленченка [8], Г. Горпинича, В. Шемчука, Г. Коники, О. Суровова, Д. Аксьонова [9] та інших учених і практиків (А. Байбаріної, І. Ковальова, В. Малого, К. Тимрук-Скоропода, О. Осадчої), в яких наведено приклади

розроблення та апробації сучасних програм, методик (технологій) фізичної терапії, ерготерапії представників різних груп населення після лікування бронхо-легеневих захворювань спричинених коронавірусною хворобою (COVID-19).

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання закордонних учених: С. Ferrario, J. Jessup, M. Chappell [10], W. Zhang, Y. Zhao, F. Zhang [11], R. Siemieniuk, J. Bartoszko, L. Ge [12], G. Cavalli, G. De Luca, C. Campochiaro [13] та вітчизняних фахівців (М. Андрейчика, О. Коцара, І. Кучми, Н. Макієнко, Л. Романюка), які у своїх науково-методичних роботах розкрили актуальні питання фармакологічного забезпечення заходів фізичної терапії, ерготерапії (лікувальної фізичної культури) осіб з ускладненнями, які розвиваються при COVID-19 або на постковідному періоді.

Відповідно до результатів дослідно-аналітичної роботи (аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, моніторингу Інтернет-ресурсів) встановлено, що питанням організації системи лікувальної фізичної культури (фізичної терапії, ерготерапії) жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19 (супутніх бронхо-легеневих захворювань) присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальшої наукової розвідки та підкреслює актуальність і практичну складову частину вибраного напрямку дослідження.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є розроблення програми фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19.

Для досягнення мети дослідження заплановано вирішити такі завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури в напрямі організації системи лікувальної фізичної культури (фізичної терапії, ерготерапії) представниць різних груп населення;

- визначити ефективні програми, методики (технології) фізичної терапії, ерготерапії, які забезпечують відновлення працездатності (формування достатнього рівня фізичної підготовленості) представників різних груп населення після лікування бронхо-легеневих захворювань, спричинених коронавірусною хворобою;

- здійснити моніторинг Інтернет-джерел та спеціальної науково-методичної літератури в напрямі фармакологічного забезпечення заходів фізичної терапії, ерготерапії (лікувальної фізичної культури) осіб з ускладненнями, які розвиваються при COVID-19 або на постковідному періоді;

- визначити середній рівень фізичного розвитку жінок (1 зрілого віку 21–35 років), які не хворіли коронавірусною хворобою за основними фізичними якостями (швидкість, сила, витривалість, спритність тощо).

Для досягнення мети роботи були використані такі методи теоретичного дослідження: ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного, експертне оцінювання тощо. Крім цього, використано досвід фізичної терапії (ерготерапії) спортсменів-однборців високої кваліфікації [8] (представників інституцій сектора безпеки і оборони України [9]) після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19), а також досвід боротьби із постковідним синдромом [1] тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження організовано у два етапи (грудень 2020 р. – квітень 2021 р.). З метою якісного вирішення поставлених перед нами завдань та досягнення головної мети дослідження (1 етап, грудень – січень 2020 р.) створено науково-дослідну групу у складі: Н. Лещій, В. Герелюк, М. Ільків, О. Четчикова, А. Посипайко (провідні учені та практики вибраного напрямку наукової розвідки). Відповідно до заздалегідь розробленого плану дослідження членами науково-дослідної групи (НДГ) здійснено визначення сутнісних характеристик, а також відповідних критеріїв, рівнів та підходів. Крім цього, проведено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у вибраному напрямі дослідження, що дало змогу скорегувати план подальших дій.

У динаміці другого етапу (лютий – квітень 2021 р.) членами НДГ визначено середній рівень фізичного розвитку жінок 1 зрілого віку (21–35 років), які не хворіли коронавірусною хворобою за основними фізичними якостями: швидкість, сила, спритність та витривалість. Вибір зазначеної вище методології дослідження зумовлений потребою визначення наявного стану фізичного розвитку (інтегрального показника) працездатності жінок дослі-

джуваної категорії. Варто також зауважити, що усі жінки (представниці: Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», n=12 жінок; Івано-Франківського національного медичного університету, n=6 жінок; Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова, n=18 жінок; Харківського національного університету внутрішніх справ – цивільні викладачі, n=16 жінок), які брали участь у тестуванні, дали згоду на обробку персональних даних та участь у практичній перевірці.

Тестування рівня фізичного розвитку проводилося із суворим дотриманням заходів попередження травматизму із залученням медичних працівників. Варто підкреслити, що учасниці контрольної групи (Кг, n=52), які належать до 1 зрілого віку (21–35 років), систематично займаються спортом (фізичною культурою) не менше трьох разів на тиждень.

У результаті контрольного тестування (з використанням методики експертного оцінювання та кореляційного аналізу [14]) членами НДГ було визначено «еталонний» рівень фізичної підготовленості жінок досліджуваної категорії (результати наведено в табл. 1).

Відповідно до результатів моніторингу Інтернет-ресурсів (аналізу спеціальної науково-методичної та довідкової літератури), членами НДГ встановлено, що після лікування коронавірусної хвороби COVID-19 в більшості осіб спостерігаються різного роду ускладнення, а саме: бронхо-легеневої та серцево-судинної систем, що негативно впливає на тривалість їх фізичної реабілітації та час повернення до виконання посадових обов'язків за місцем роботи. Враховуючи вищезазначене, а також беручи до уваги звітну статистику щодо боротьби зі всесвітньою пандемією COVID-19

Таблиця 1

**Результати тестування рівня фізичного розвитку жінок 1 зрілого віку (21–35 років, n=52), які не хворіли коронавірусною хворобою**

№ з/п	Вікова група	Середні результати рівня фізичного розвитку жінок (контрольні вправи)					Заг. оц. фіз. підготовл. (рівень фіз. підготовл. / оцінка)
		Вправа 1 результат (см/бал)	Вправа 2 результат (разів/бал)	Вправа 3 результат (хв, с/бал)	Вправа 4 результат (см/бал)	Вправа 5 результат (раз. 1 хв)	
1.	21–25 років (n=11)	193±1,3 (4)	20±1 (5)	11,37±0,51 (3)	14±0,27 (4)	45±1,2 (4)	20 балів (середній/задовільно)
2.	26–30 років (n=14)	177±0,59 (3)	16±1,1 (4)	11,49±0,59 (3)	13±0,14 (5)	41±1,7 (4)	19 балів (середній/задовільно)
3.	31–35 років (n=27)	167±0,54 (3)	13±0,9 (3)	12,44±0,49 (3)	12±,09 (4)	35±1,1 (3)	16 балів (середній/задовільно)

**Примітка:** 1) під час тестування рівня фізичного розвитку жінок досліджуваної вікової групи використовувалася чинна нормативно-правова база (тести і нормативи [15]). 2) вправа 1. Стрибок у довжину з місця; вправа 2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправа 3. Рівномірний біг 2000 м; вправа 4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи; вправа 5. Підйом тулуба у сід.

(SARS-CoV-2) [16], ми розробили експериментальну програму фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19 (табл. 2).

Членами НДГ очікується, що зазначена вище експериментальна програма (табл. 2) забезпечить поетапний та збалансований (з урахуванням рекомендацій лікарів) фізичний розвиток жінок досліджуваної категорії в постковідному періоді. Крім цього, нами очікується, що в процесі лікувальної фізичної культури (фізичної терапії)

буде спостерігатися позитивна динаміка у фізіологічному напрямі: активізується розсмоктування запального пневмонічного вогнища, покращиться дренажна функція бронхів, підвищаться імунологічні та неспецифічної резистентності організму, нормалізується легенева гемодинаміка, прискоряться регенеративні процеси, покращиться функція апарату зовнішнього дихання тощо, що забезпечить поетапне та збалансоване відновлення прикладних професійних компетентностей жінок досліджуваної категорії.

Таблиця 2

**Програма фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19**

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Тривалість заняття (хв)	Кількість тренувальних занять (заг. час тренувальних занять (у хв.))	Організаційно-методичні вказівки з організації фізичного тренування
1	2	3	4	5
<b>I. Підготовчий період (респіраторна реабілітація)</b>				
1.1	Дихальні тренування: застосування спеціальних дихальних технік для покращення відходження мокротиння (ката «Санчін» за Б. Кіндзером; комплексу фізичних вправ за О. Хацаюком).	30	4 (120)	На початку тренування організувати підготовчу частину. У зміст підготовчої частини включити вправи на увагу, загально-розвиваючі вправи в ходьбі, бізі, комплекс вільних вправ, розтягнення. В основній частині заняття зосередити увагу на відпрацювання дихальних комплексів. Темп виконання фізичних вправ та комплексів – помірний. Контролювати ЧСС. Слідкувати за самопочуттям тих, що тренуються, жінок. Корегувати можливі помилки. Наприкінці тренування провести розтягнення та заминку. Підбити підсумки заняття.
1.2	Аеробні тренування: ходьба, швидка ходьба, біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, скандинавська ходьба (ходьба на лижах, тренування на кардіотренажерах)	30	4 (120)	На початку тренування організувати підготовчу частину. У зміст підготовчої частини включити вправи на увагу, загально-розвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бігові, загальнорозвиваючі вправи на місці (комплекси вільних вправ), розтягнення. Темп виконання фізичних вправ помірний. Навантаження низьке. В основній частині заняття зосередити увагу на дозування навантаження (починати з низької інтенсивності), поступово збільшувати густоту та щільність заняття (інтенсивність та тривалість тренувальних навантажень). Слідкувати за самопочуттям тих, що тренуються жінок (контролювати ЧСС). Корегувати можливі помилки. Наприкінці тренування провести розтягнення та заминку. Підвести підсумки заняття.
1.3	Силові тренування: малоінтенсивні фізичні тренування з ваговими навантаженнями.	30	4 (120)	На початку тренування визначити місця відпрацювання навчальних питань (тренувальних завдань). Провести підготовчу частину (розминку). У зміст підготовчої частини включити вправи на увагу, загальнорозвиваючі вправи в ходьбі та бізі, загально-розвиваючі вправи на місці, відпрацювати дихальні комплекси. Основну частину заняття організувати коловим способом. Темп виконання фізичних вправ (комплексів) помірний. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки та самопочуттям тих, що тренуються жінок (контролювати ЧСС). Коригувати можливі помилки. Надавати допомогу (здійснювати страхування) під час виконання вправ на силових тренажерах. Наприкінці тренування провести розтягнення та заминку. Підбити підсумки заняття.
<b>Загалом за підготовчий період</b>		<b>30</b>	<b>12 (360)</b>	<b>–</b>

1	2	3	4	5
<b>II. Перехідний період (формування психофізичної готовності до професійної діяльності)</b>				
2.1	Гімнастика та атлетична підготовка	50	2 (100)	Перед початком тренування довести мету та навчально-тренувальні завдання (цілі). Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму, а також увагу на контроль за самопочуттям під час виконання фізичних вправ та навантажень. Організувати підготовчу частину. У зміст підготовчої частини включити вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі, на місці. Контролювати ЧСС. Корегувати можливі помилки. Дозування навантаження здійснювати відповідно до самопочуття учасниць курсу фізичної терапії. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття.
2.2	Ходьба (спортивна ходьба)	50	3 (150)	Перед початком тренування довести тему та мету (навчальні цілі). Звернути увагу на самопочуття учасниць курсів. Довести вимоги попередження травматизму. Організувати підготовчу частину (розминку), в яку включити вправи на увагу, вправи в ходьбі, бізі (спеціально-стрибкові), загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на місці.
2.3	Бігові вправи (біг на 30 м, біг на 60 м, біг на 100 м, човниковий біг 10x10 м, біг на 1 км, біг на 2 км), спеціальні стрибково-бігові вправи.	50	3 (150)	Закінчити підготовчу частину рівномірним бігом до 600–800 м. В основній частині заняття контролювати ЧСС та самопочуття тих, що тренуються жінок. Коригувати можливі помилки. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
2.4	Спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, баскетбол)	50	2 (100)	Вишикувати учасниць в 1 шеренгу. Довести тему та мету (навчальні питання). Звернути увагу на самопочуття жінок. Довести вимоги (заходи) попередження травматизму. Організувати підготовчу частину (виконати вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, загальнорозвиваючі вправи на місці, спеціальні вправи в парах). Слідкувати за ЧСС та самопочуттям тих, що тренуються жінок. Коригувати можливі помилки. Слідкувати за густотою та щільністю навчально-тренувального заняття (за потреби зменшувати навантаження). У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
2.5	Плавання (вільним стилем)	50	1 (50)	Вишикувати учасниць курсів в 1 шеренгу. Перевірити їх готовність до заняття. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму (безпеки на воді). Перевірити справність рятувальних засобів та готовність до виконання посадових обов'язків рятувальників. Провести підготовчу частину на суші (вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі, спеціальні вправи на місці). Закінчити підготовчу частину рівномірним пропливанням 200–400 м. В основній частині заняття слідкувати за самопочуттям учасниць курсу фізичної терапії. Наприкінці тренування організувати плавальну естафету. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.

## Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5
2.6	Їзда на велосипеді (тренування на кардіотренажерах).	50	1 (50)	Перед початком тренування довести тему та мету (навчальні цілі). Звернути увагу на самопочуття учасниць курсів. Перевірити справність кардіотренажерів, безпечність місць відпрацювання навчальних питань. Довести вимоги попередження травматизму. Організувати підготовчу частину (розминку), у яку включити вправи на увагу, вправи в ходьбі, бізі (спеціально-стрибкові), загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на місці. Закінчити підготовчу частину рівномірним бігом до 600–800 м. В основній частині заняття контролювати ЧСС та самопочуття тих, що тренуються жінок. Коригувати можливі помилки. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
2.7	Комплексне тренування (функціональна підготовка із використанням засобів кросфіт).	50	1 (50)	Перед контрольним виконання фізичних вправ довести основні вимоги передбачені відповідним нормативно-правовими документами. Звернути увагу на самопочуття учасниць контрольного тестування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму під час контрольних заходів. Контролювати ЧСС учасниць курсів фізичної терапії. Вести облік (протокол) результатів контрольного виконання вправ. Своєчасно доводити результати. Наприкінці тестування довести результати та виставити оцінки. Вказати на основні недоліки та позитивні моменти. Поставити завдання на самостійну роботу.
2.8	Тестування рівня фізичного розвитку за основними фізичними якістьми (контрольне виконання вправ, передбачених програмою курсу фізичної терапії: вправа 1. Стрибок у довжину з місця; вправа 2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправа 3. Рівномірний біг 2000 м).	50	3 (150)	Перед контрольним виконання фізичних вправ довести основні вимоги передбачені відповідним нормативно-правовими документами. Звернути увагу на самопочуття учасниць контрольного тестування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму під час контрольних заходів. Контролювати ЧСС учасниць курсів фізичної терапії. Вести облік (протокол) результатів контрольного виконання вправ. Своєчасно доводити результати. Наприкінці тестування довести результати та виставити оцінки. Вказати на основні недоліки та позитивні моменти. Поставити завдання на самостійну роботу.
<b>Загалом за перехідний період</b>		<b>50</b>	<b>16 (800)</b>	<b>–</b>
<b>III. Основний період (фізичний та гармонійний розвиток особистості)</b>				
3.1	Гімнастика та атлетична підготовка	50	4 (200)	Перед початком тренування довести мету та навчально-тренувальні завдання (цілі). Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму, а також увагу на контроль за самопочуттям під час виконання фізичних вправ та навантажень. Організувати підготовчу частину. У зміст підготовчої частини включити вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бігові, на місці. Контролювати ЧСС. Корегувати можливі помилки. Дозування навантаження здійснювати відповідно до самопочуття учасниць курсу фізичної терапії. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття.
3.2	Прискорене пересування (біг на 30 м, біг на 60 м, біг на 100 м, човниковий біг 10х10 м, біг на 1–1,5 км, біг на 2–2,5 км), спеціальні стрибково-бігові вправи.	50	5 (250)	Перед початком тренування довести тему та мету (навчальні цілі). Звернути увагу на самопочуття учасниць курсів. Довести вимоги попередження травматизму. Організувати підготовчу частину (розминку), в яку включити вправи на увагу, вправи в ходьбі, бігові (спеціально-стрибкові), загальнорозвиваючі та спеціальні вправи на місці. Закінчити підготовчу частину рівномірним бігом до 600–800 м. В основній частині заняття контролювати ЧСС та самопочуття жінок, що тренуються. Коригувати можливі помилки. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5
3.3	Спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, баскетбол)	50	2 (100)	Вишикувати учасниць в 1 шеренгу. Довести тему та мету (навчальні питання). Звернути увагу на самопочуття жінок. Довести вимоги (заходи) попередження травматизму. Організувати підготовчу частину (виконати вправи: на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, загальнорозвиваючі вправи на місці, спеціальні вправи в парах). Слідкувати за ЧСС та самопочуттям жінок, що тренуються.
3.4	Комплексне тренування (функціональна підготовка із використанням засобів кросфіт)	50	3 (150)	Коригувати можливі помилки. Слідкувати за густотою та щільністю навчально-тренувального заняття (за потреби зменшувати навантаження). У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
3.5	Їзда на велосипеді (тренування на кардіотренажерах)	50	3 (150)	Коригувати можливі помилки. Слідкувати за густотою та щільністю навчально-тренувального заняття (за потреби зменшувати навантаження). У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
3.6	Плавання (вільним стилем)	50	3 (150)	Вишикувати учасниць курсів в 1 шеренгу. Перевірити їх готовність до заняття. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму (безпеки на воді). Перевірити справність рятувальних засобів та готовність до виконання посадових обов'язків рятувальників. Провести підготовчу частину на суші (вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі, спеціальні вправи на місці). Закінчити підготовчу частину рівномірним пропливанням 250–450 м. В основній частині заняття слідкувати за самопочуттям учасниць курсу фізичної терапії. Наприкінці тренування організувати плавальну естафету. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
3.7	Тестування рівня фізичного розвитку за основними фізичними якими (контрольне виконання вправ передбачених програмою курсу фізичної терапії: вправа 1. Стрибок у довжину з місця; вправа 2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправа 3. Рівномірний біг 2000 м; вправа 4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи).	50	4 (200)	Перед контрольним виконання фізичних вправ довести основні вимоги передбачені відповідним нормативно-правовими документами. Звернути увагу на самопочуття учасниць контрольного тестування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму під час контрольних заходів. Контролювати ЧСС учасниць курсів фізичної терапії. Вести облік (протокол) результатів контрольного виконання вправ. Своєчасно доводити результати. Наприкінці тестування довести результати та виставити оцінки. Вказати на основні недоліки та позитивні моменти. Поставити завдання на самостійну роботу.
<b>Загалом за основний період</b>		<b>50</b>	<b>24 (1200)</b>	–
<b>IV. Константувальний період (визначення готовності до професійної діяльності)</b>				
4.1	Гімнастика та атлетична підготовка	50	1 (50)	На початку навчально-тренувального заняття довести тему, мету та навчальні питання (навчально-тренувальні завдання). Звернути увагу на самопочуття жінок. Довести вимоги (заходи) попередження травматизму. Організувати підготовчу частину Слідкувати за ЧСС та самопочуттям жінок, що тренуються.
4.2	Прискорене пересування (біг на 30 м, біг на 60 м, біг на 100 м, човниковий біг 10x10 м, біг на 1–1,5 км, біг на 2–2,5 км), спеціальні стрибково-бігові вправи.	50	1 (50)	Коригувати можливі помилки. Слідкувати за густотою та щільністю навчально-тренувального заняття (за потреби зменшувати чи збільшувати навантаження). У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
4.3	Їзда на велосипеді (тренування на кардіотренажерах)	50	1 (50)	
4.4	Комплексне тренування (функціональна підготовка із використанням засобів кросфіт)	50	1 (50)	

## Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5
4.5	Плавання (вільним стилем)	50	1 (50)	Вишикувати учасниць курсів в 1 шеренгу. Перевірити їх готовність до заняття. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму (безпеки на воді). Перевірити справність рятувальних засобів та готовність до виконання посадових обов'язків рятувальників. Провести підготовчу частину на суші (вправи на увагу, загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в ходьбі, бізі, спеціальні вправи на місці). Закінчити підготовчу частину рівномірним пропливанням 300–500 м. В основній частині заняття слідкувати за самопочуттям учасниць курсу фізичної терапії. Наприкінці тренування організувати плавальну естафету. У заключній частині заняття виконати вправи на відновлення дихання та розслаблення (розтягнення) м'язів. Підбити підсумки навчально-тренувального заняття. Поставити завдання на самостійну роботу.
4.6	Тестування рівня фізичного розвитку за основними фізичними якостями (контрольне виконання вправ, передбачених програмою курсу фізичної терапії: вправа 1. Стрибок у довжину з місця; вправа 2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправа 3. Рівномірний біг 2000 м; вправа 4. Нахил тулуба вперед із положення сидячи; вправа 5. Підйом тулуба у сід).	50	5 (250)	Перед контрольним виконанням фізичних вправ довести основні вимоги передбачені відповідним нормативно-правовими документами. Звернути увагу на самопочуття учасниць контрольного тестування. Звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму під час контрольних заходів. Контролювати ЧСС учасниць курсів фізичної терапії. Вести облік (протокол) результатів контрольного виконання вправ. Своєчасно доводити результати. Наприкінці тестування довести результати та виставити оцінки. Вказати на основні недоліки та позитивні моменти. Поставити завдання на самостійну роботу.
<b>Загалом за константувальний період</b>		<b>50</b>	<b>10 (500)</b>	<b>–</b>
<b>Загалом за курс фізичної терапії</b>			<b>62 (2860)</b>	<b>–</b>

*Примітка:* ЧСС – частота серцевих скорочень; виконання фізичних вправ, функціональних комплексів здійснювати відповідно до окремого графіку організації курсу фізичної терапії з обов'язковим медичним супроводом; тематика занять (змістова частина) визначається відповідно до пори року та погодних умов; дозування навантаження (густоти та щільності заняття) тренувальних завдань здійснювати з урахуванням самопочуття та наявного рівня фізичного розвитку (індивідуально-типологічних особливостей) досліджуваних жінок; психологічні тренінги (діагностику) організовувати у дні відпочинку; тестування рівня фізичного розвитку за основними фізичними якостями здійснювати в різні дні.

*Авторська розробка:* Н. Леций, О. Коломийченко, В. Герелюк, І. Донець, Л. Русин, Н. Бабич, О. Хацяюк.

З метою перевірки ефективності програми фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19 ТАКОЖ планується організація педагогічного експерименту (3 етап дослідження). Варто також зауважити, що майбутні учасниці, жінки 1 зрілого віку (21–35 років) до початку педагогічного експерименту мають отримати дозвіл лікарів на участь у дослідженнях, а також дати особисту згоду на участь у заходах фізичної терапії.

Варто також зауважити, що на проміжному етапі педагогічного експерименту планується проведення корегування експериментальної програми в напрямі підвищення (зниження) густоти та щільності тренувальних навантажень, відповідно до поточного рівня фізичного розвитку досліджуваних жінок. Наприкінці майбутнього педагогічного експерименту членами НДГ планується

проведення контрольного тестування рівня сформованості основних фізичних якостей жінок експериментальної групи зазначеної вище категорії.

Відповідно до отриманих результатів будуть відпрацьовані висновки та практичні рекомендації з подальшої організації заходів фізичної реабілітації жінок старших вікових груп. Отже, поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки і пропозиції.** У результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено програму фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19. Крім цього, в процесі дослідно-аналітичної (експериментальної) роботи нами визначені критерії (нормативні показники) рівня фізичного розвитку жінок досліджуваної категорії, що надалі забезпечило розроблення



експериментальної програми фізичної терапії жінок зазначеної вище вікової групи.

Очікується, що запропонована нами експериментальна програма забезпечить прискорений фізичний розвиток жінок 1 зрілого віку, що сприятиме ефективному та поетапному їх фізичному відновленню. Це забезпечить у майбутньому повернення жінок досліджуваної категорії до виконання посадових обов'язків за основним місцем роботи та підвищить їх мотивацію до фізичного самовдосконалення.

Таким чином, враховуючи результати теоретичного дослідження доцільно констатувати, що впровадження «механізмів» педагогічного моделювання в систему фізичної терапії та ерготерапії (лікувальної фізичної культури) жінок досліджуваної категорії (представників різних груп населення) можливим є прискорене та ефективне відновлення їх професійних компетентностей, у тому числі тих, які потребують відповідної прикладної рухової активності.

Членами науково-дослідної групи рекомендується впровадити результати теоретичного дослідження в систему фізичної терапії (лікувальної фізичної культури) жінок різних категорій та зазначеної вище вікової групи. Перспективи подальших досліджень у вибраному напрямі наукової розвідки (3 етап дослідження, орієнтовно квітень-липень 2021 р.) передбачають апробацію експериментальної програми фізичної терапії жінок 1 зрілого віку (21–35 років) після лікування коронавірусної хвороби COVID-19.

#### Список використаної літератури:

1. Голубовська О.А. Постковідний синдром: патогенез та основні напрями реабілітації (Спеціалізований медичний портал, 2021). URL: <https://health-ua.com/article/64069-postkovdnij-sindrom-patogenez--ta-osnovn-napryami-reabltac> (дата звернення: 07.07.2021).
2. Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Вдосконалення методики занять оздоровчою фізичною культурою з жінками 1 зрілого віку (21–35 років). *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. № 2. С. 44–46.
3. Івановська О.Е. Програма фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з екзогенно-конституціональним ожирінням : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Київ, 2019. 23 с.
4. Дуб М.М. Фізична реабілітація студенток з ожирінням і ризиком розвитку метаболічного синдрому : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Київ, 2020. 27 с.
5. Михальчук Т.Д. Удосконалення функціональних показників жінок похилого віку з використанням комплексної програми оздоровчої ходьби : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2021. 23 с.
6. Зюзь В.М., Бабич Т.М., Балухтіна В.В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії Covid-19. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 8 (128). С. 74–79.
7. Xiaobo Yang, Yuan Yu, Jiqian Xu, Prof Huaqing Shu, Prof Jia'an Xia, Prof Hong Liu. Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study : a.rev. China. *Lancet Respir. Med.*, 2020. 118 p.
8. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Скляренко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії однокорців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74 (Т. 1). С. 162–167.
9. Горпинич Г.Ф., Шемчук В.А., Коник Г.О., Суоровов О.А., Аксьонов Д.В. Методика фізичної терапії викладачів спеціальної фізичної підготовки закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання після лікування коронавірусної хвороби. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75 (Т. 1). С. 104–109.
10. Ferrario C., Jessup J., Chappell M. Et al. Effect of angiotensin-converting enzyme inhibition and angiotensin II receptor blockers on cardiac angiotensin-converting enzyme 2. *Circulation*. 2005; 111: 2605-10.
11. Zhang W., Zhao Y., Zhang F. The use of anti-inflammatory drugs in the treatment of people with severe coronavirus disease 2019 (COVID-19): the perspectives of clinical immunologists from China. *Clinical Immunology*. 2020; 214: 108393.
12. Drug treatments for covid-19: living systematic review and network meta-analysis / R.A. Siemieniuk, J.J. Bartoszko, L. Ge [et al.]. *BMJ*. 2020. N. 370. URL: <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m2980>.
13. Interleukin-1 blockade with high-dose anakinra in patients with COVID-19, acute respiratory distress syndrome, and hyper inflammation: a retrospective cohort study / G. Cavalli, G. De Luca, C. Campochiaro [et al.]. *The Lancet Rheumatology*. 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7252085/>.
14. Моргунов О.А., Хацаюк О.В., Ковальов І.М., Соколов О.А., Лозовий Є.А. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. Вип. 75 (Т. 2). С. 38–45.

15. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19> (дата звернення: 08.07.2021).
16. Коронавірусна інфекція COVID-19 (Центр громадського здоров'я МОЗ України). URL: <https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/inshi-infekciyni-zakhvoryu-vannya/koronavirusna-infekciya-covid-19> (дата звернення: 08.07.2021).

**Leshchii N., Gereluk V., Ilkiv M., Chetchykova O., Posypaiko A. Physical Therapy Program for women after treatment of Coronavirus disease**

*To date, sufficient data have been accumulated to explain the nature of Coronary SARS-CoV 2 – induced severe acute respiratory distress Syndrome from a Medical point of view (Alpha, Beta, Gamma, Delta etc.), in particular, conduct a number of Scientific studies in such areas as prevention of SARS-CoV 2 penetration into the cell, impaired virus replication, suppression of excessive inflammatory response, use of Plasma from patients who have recovered, etc. The above is currently timely and “dosed” effective, but no less important area of scientific research is the development of Modern Programs, Pedagogical Technologies, Models of Physical Therapy, Occupational Therapy for various groups, including women 1 adult age (21–35 years) after treatment Coronavirus disease COVID-19.*

*The main Purpose of the study is to develop a Program of Physical Therapy for women 1 adult age (21–35 years) after treatment of Coronavirus disease COVID-19. During the Theoretical Research, the members of the Research group used the following Research Methods: idealizations, formalizations, axiomatic, historical and logical, convergence from the specific, expert evaluation, etc. In addition, the strength of the work is the use of their own Experience in organizing a System of Physical Therapy (Occupational therapy) for different groups. As a Result of Theoretical Research, members of the Research group developed a Program of Physical Therapy for women 1 adult age (21–35 years) after treatment of Coronavirus COVID-19. In addition, in the Process of Research and Analytical work we defined the Criteria (normative indicators) of the Level of Physical development of women in the studied category, which further ensured the development of an Experimental Program of Physical Therapy for women of the above age group. It is expected that our proposed Experimental Program will provide accelerated Physical development of women 1 adult age, which will contribute to their effective and gradual Physical Recovery. This will ensure the future return of women in the study category to their job Responsibilities at the main place of work and increase their Motivation for Physical Self-Improvement. Prospects for Further Research in the chosen Direction of Scientific Research (Stage 3 of the Research, approximately April-July 2021) include Testing of the Experimental Program of Physical Therapy for women 1 adult age (21–35 years) after treatment of Coronavirus COVID-19.*

**Key words:** occupational therapy, research, women, pedagogical modeling, program, psychophysical training, theory, physical therapy, physical qualities.