

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІСЛЯ ТРИВАЛОЇ ПЕРЕРВИ

У статті було розглянуто проблематику відновлення фізичних якостей людини після великого проміжку спричинених рядом факторів, таких як: пандемія COVID-19 у періоді з 2019 по 2021 роки, отримання травми під час фізичних навантажень, особисті причини здобувача. Було наведено негативні риси, що супроводжують люду після тривалого періоду часу відсутності фізичних навантажень, а також шляхи вирішення даної проблеми для відновлення функціонування організму.

Ключові слова: *фізичні якості, пандемія COVID-19, реабілітація, фізична активність, фізичні навантаження.*

Давньоримський медик та філософ Гелен одного разу наголосив на тому, що він тисячі й тисячі разів повертав здоров'я своїм хворим за допомогою фізичних прав. Ця думка досі незмінна бо візьмемо за приклад відвідування будь-якого лікаря, він обов'язково наголосить в кінці прийому про необхідність фізичної активності. Але на жаль як показала практика періоду пандемії COVID-19 великий відсоток людей припинили тимчасово фізичну активність.[1] Пандемію населення переживало вдома, спортзали не працювали, здобувачі залишалися вдома на онлайн навчанні. Якщо бути відвертими то в той період не всі переймалися своєю фізичною активністю, а зараз мають ряд проблем зі здоров'ям не лише через перенесену хворобу, а й через наслідки тривалого ведення лежачого способу життя.

Треба зазначити які ж негативні наслідки отримує людина для організму в залежності від терміну відсутності фізичної активності. Розглянемо чотири періоди під час котрих людина не веде активну фізичну активність та як кожний з цих періодів по своєму впливає на організм. Перший період відбувається у перші 10 днів. За такий короткий час мозок перестає отримувати достатню кількість кровотоку у гіпокампі, це призводить до погіршення короткострокової пам'яті та різкі перепади настрою. Здобувачі вищої освіти можуть спостерігати за собою погіршення концентрації та перепади у настрої. Другий період відбувається у наступні два тижні. Якщо перша перерва впливала на розумову активність, то другий період впливає на фізичний стан особи. Здобувач може спостерігати за собою проблеми під час виконання незначних фізичних навантажень втому чи почнуть боліти м'язи. Наприклад при підйманні по сходинках у кінці шляху з'являється задишка, а після миття підлоги в кімнаті будуть боліти м'язи спини. Третій період має часовий проміжок у цілий місяць. Він характеризується зниженням аеробної витривалості та відбувається зниження м'язової витривалості на 30% та зменшення сили на 10%. Під час такого довгого проміжку часу не можна одразу активно відновлювати фізичну активність, потрібно починати фізичну активність з невеликих навантажень. Останній період відбувається протягом двох місяців відсутності фізичних навантажень. Такий великий проміжок часу без активної фізичної активності спостерігається значним набором зайвої ваги, вміст жиру в тілі може збільшитися за такий термін на 12%, а це не тільки помітно на тілі а й відчувається.[2]

Які ж можна надати рекомендації для відновлення фізичних якостей не тільки здобувачам вищої освіти, а й іншим групам населення. Спосіб реабілітації залежить від терміну відсутності фізичних навантажень у вашому житті. Якщо період був невеликий і відноситься до першої групи, то ви одразу повернетися до звичного графіку тренувань. Але треба зазначити, що через пандемію COVID-19 великий відсоток населення має цю перерву більшу ніж 5 місяців. Також потрібно наголосити на тому, що багато людей під час пандемії перехворіли, а як зазначають лікарі хвороба вплинула не лише на фізичні показники, а й психічні.[1] Тому людям потрібна після такого періоду займатися реабілітацією спираючись на конкретні настанови лікарів. Реабілітація – це комплекс медичних, педагогічних,

професійних і соціальних заходів та послуг, спрямованих на відновлення здоров'я та працездатності осіб з обмеженими фізичними й психічними можливостями внаслідок перенесених травм та захворювань.[4] Заняття повні починаються зарядки, приблизно 15-20 хвилин, для того зо організм почав поступово прокидатися та згадувати фізичні вправи. Не доцільно починати одразу з важких фізичних навантажень, вони навпаки можуть ще сильніше травмувати організм. Потім потрібно робити вправи для активізації всіх груп м'язів протягом 3-5 днів, більший термін не буде давати результату, бо поступово потрібно почергово робити акцент на окремих елементах, але навіть при роботі з окремими відділами потрібно розуміти, що навантаження повинні бути невеликими.[3]

Висновки

Отже наразі існує проблематика відновлення фізичних якостей не лише здобувачів вищої освіти, а й населення України. Пандемія залишила великий відбиток на фізично та психічному здоров'ї людей. Не потрібно одразу бігти поперед батька в пекло намагаючись одразу все наздогнати. Потрібно провести аналіз ряду спектрів котрі постраждали в вас через відсутність фізичної активності та розпочинаючи з невеликих навантажень поступово відновити фізичні якості та форму.

Література:

1. Чабан О. О. «Реабілітація після COVID-19: початок дискусії, яка вже запізналася» [Електронний ресурс] – 2021. – Режим доступу до ресурсу: [https://health-ua.com/article/67028-reabltatcya-pslya-COVID19-pochatok-diskus-yaka-vzhe-j-tak-zapznilasya](https://health-ua.com/article/67028-reabltatcya-pslya-COVID19-pochatok-diskus-yaka-vzhe-zapznilasya)
2. «Що відбувається з вашим тілом, коли ви пропускаєте тренування?» [Електронний ресурс] – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/shcho-vidbuvaetsya-z-vashim-tilom-koli-vi-propuskaete-trenuvannya.html>
3. Костенко М. «Карантин- не завжди для зміцнення здоров'я» [Електронний ресурс] – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://nubip.edu.ua/node/75991>
4. «Що таке фізична реабілітація?» [Електронний ресурс] – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://maisternyaruhu.com.ua/what-is-physical-rehab/>

Негода М.С.

РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: МІЖНАРОДНА ВЗАЄМОДІЯ

З моменту обрання народом України європейського та євроатлантичного шляху розвитку у сфері безпеки і оборони, були поставлені завдання: співробітництво з міжнародними партнерами, втілення у вітчизняну правову систему – *Acquis communautaire*, вдосконалення та переформатування військової освіти тощо. Відповідні завдання набули ще більшої актуальності після нічим неспровокованої агресії російської федерації проти України.

Освіта є фундаментом для кожної людини, аби стати фахівцем свої справи та сформулювати індивідуальну культуру особистості. Системність цього процесу дозволяє набувати та вдосконалювати знання, вміння, навички, комунікацію, автономію та відповідальність у різних галузях. Здобувачі професійної та вищої освіти – майбутні фахівці, які є необхідними для підтримки та вдосконалення розвитку всіх сфер життєдіяльності в країні. Під час війни особливо важливою є робота сектору безпеки і оборони. В цьому сегменті, окремої уваги вимагає модернізація процесу вивчення іноземних мов військовослужбовцями.

В ході аналізу норм законодавства, які регулюють загальні вимоги до військовослужбовців щодо вивчення іноземної мови, було виявлено розподіл особового складу за військовими званнями. Тобто на законодавчому рівні закріплено, що лише військовослужбовці офіцерського та сержантського (старшинського) складу можуть