***УДК 371.134-615.825; 616.233***

***Русин Л. П., Цуруль О. А., Сабадош М. В., Слатвінська А. А.,***

***Прокоф'єва О. А., Клюка А. М.***

**методика фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції**

*Стаття присвячена актуальним питанням удосконалення системи фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статті після лікування коронавірусної хвороби.* ***Розуміючи особливості*** *морфології та патогенезу постковідних змін у жіночому організмі, можливим є вибір необхідного та своєчасного медикаментозного доповнення, а також вибір оптимальної методики їх фізичної терапії.*

*Головною метою роботи є – розроблення методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (****COVID‑19).*** *Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації, досвід організації системи фізичної терапії представників різних груп населення тощо.*

*Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (моніторингу Інтернет-джерел) встановлено, що питанням розроблення ефективної та функціональної методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (****COVID‑19****) присвячено недостатню кількість науково-методичних робіт, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму наукової розвідки.*

*В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (****супутніх бронхо-легеневих захворювань)****. Розроблена нами методика фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі передбачає 3 основних етапи: початковий, основний, константувальний. Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження у систему фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції, розробленої нами методики, сприятиме відновленню функцій та систем їх організму, а також розвитку і удосконаленні фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості), що є інтегральним показником їх фізичного розвитку.*

*Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі дослідження передбачають розроблення програми фізичної терапії здобувачів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (супутніх бронхо-легеневих захворювань) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які готують кадри для Національної поліції України.*

***Ключові слова:*** *методика, педагогічне моделювання, професійні компетентності, студентки, успішність, фізичне виховання, фізична терапія, фізичні якості*

На сьогодні актуальною є проблема організації освітнього процесу здобувачів вищої освіти в умовах всесвітньої пандемії спричиненою **коронавірусом SARS-CoV‑2. Більшість закладів вищої освіти змогли адаптуватися до реалій сьогодення та організували під час картинних заходів освітній процес у дистанційній формі. Однак варто зауважити, що така форма організації навчально-виховного процесу не в повній мірі забезпечує опанування здобувачами вищої освіти практичних дисциплін, зокрема: «Фізичне виховання», «Спеціальна фізична підготовка», «Фізичне виховання та основи здоров’я», «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки» тощо. Крім цього, складнощі в умовах карантинних обмежень виникають під час організації системи секційної роботи студентів закладів вищої освіти (ЗВО) з обраного виду спорту.**

**Важливим на сьогодні також є пошук ефективних шляхів** боротьби людства проти **коронавірусної хвороби (COVID‑19), адже цією хворобою хворіють різноманітні групи населення, зокрема викладачі та студенти ЗВО. Навіть реалізація програми щеплень сучасними вакцинами:** «CoronaVac (Sinovac)»**,** «Moderna»**, «**Pfizer та BioNTech», «Novavax» «Johnson & Johnson» тощо, не забезпечують повноцінного захисту від коронавірусної хвороби (**COVID‑19).**

**Слід також зауважити, що не менш важливим є постковідний етап (постковідний синдром). Саме на цьому етапі можуть з’являтися найбільш небезпечні загрози життю та здоров’я індивіда. Розуміючи особливості** морфології та патогенезу постковідних змін в організмі людини, можливим є вибір необхідного та своєчасного медикаментозного доповнення, а також вибір оптимальної методики фізичної терапії осіб, які перехворіли на **коронавірусну хворобу.**

Враховуючи вище викладене **на сьогодні актуальним напрямом наукової розвідки є розроблення сучасних методик із відповідними формами, методами та засобами фізичної терапії здобувачів вищої освіти, зокрема студенток ЗВО** після лікування коронавірусної хвороби (**COVID**-19).

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідних робіт: кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» та кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова (науковий проєкт «Фізична терапія – (**COVID**-19)», 2020-2021 р. р.).

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити ряд робіт провідних учених: Т. Кійко, А. Міненок, Г. Воскобойнікову [1], Ж. Антіпову, Л. Шурхал [2], А. Міненок, Т. Кійко, І. Донця [3] та інших фахівців: О. Дубинську, Л. Драпінську, О. Коломійцеву, Д. П’ятницьку, Л. Синіговця, які у своїх працях розкрили актуальні питання організації системи фізичного виховання (секційної роботи) студенток закладів вищої освіти. Окремі методики розвитку та удосконалення фізичних якостей (формування рухових навичок) доцільно використати під час занять лікувальною фізичною культурою зі здобувачами вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби.

Під час подальшого моніторингу спеціальної науково-методичної літератури нашу увагу привернули наукові праці: С. Возного [4], С. Крупені [5], Ю. Арєшина, О. Звіряки, А. Руденка [6] та інших фахівців: О. Беспалової, А. Гурєєва, М. Дуб, І. Миронюк, В. Старікова, які у своїх наукових дослідженнях розкрили актуальні питання організації практичних занять з лікувальної фізичної культури (фізичної терапії та ерготерапії) із здобувачами вищої освіти жіночої статті. Напрацювання зазначених вище учених і практиків є корисними для конструювання програми фізичної терапії осіб, які перехворіли на коронавірусну хворобу та супутні бронхо-легеневі захворювання.

Цікавими за своїм змістом та теоретико-методологічним підходом є наукові здобутки: В. Зюзя, Т. Бабич, В. Балухтіна [7], О. Голубовської [8], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасєвича, В. Скляренка, В. Оленченка [9], Г. Горпинича, В. Шемчук, Г. Коник, О. Суровов, Д. Аксьонов [10] та інших провідних учених і практиків: О. Андрійчука, А. Байбаріної, О. Дуди, С. Олійника, К. Тимрук-Скоропада, які деталізували особливості організації заходів фізичної терапії із представниками різних груп населення, які перенесли коронавірусну інфекцію. Окремі напрацювання зазначених учених і практиків доцільно використати під час розроблення методики фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статті після перенесення коронавірусної інфекції (**COVID-19)**.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури (моніторингу Інтернет-джерел) встановлено, що питанням розроблення ефективної та функціональної методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (**COVID** -19) присвячено недостатню кількість науково-методичних робіт, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напряму наукової розвідки.

**Метою статті** є розроблення методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (**COVID‑19)**.

Під час дослідно-експериментальної роботи нами планувалося вирішити наступні завдання:

* провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи фізичного виховання студенток закладів вищої освіти;
* здійснити аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі організації практичних занять з лікувальної фізичної культури із здобувачами вищої освіти жіночої статті;
* провести моніторинг Інтернет-джерел (аналіз спеціальної науково-методичної літератури) у напрямі організації заходів фізичної терапії із представниками різних груп населення, які перенесли коронавірусну інфекцію.

Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації, досвід організації системи фізичної терапії представників різних груп населення тощо.

Теоретичне дослідження організовано у два етапи (грудень 2020 р. – травень 2021 р.). Упродовж першого етапу дослідження (грудень 2020 р. – лютий 2021 р.) створено науково-дослідну групу, до складу якої увійшли провідні учені і практики обраного напряму наукової розвідки: Л. Русин, О. Цуруль, М. Сабадош, А. Слатвінська, О. Прокоф'єва, А. Клюка та здійснено аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторинг Інтернет-джерел), у яких розкриваються основні напрями вирішення окресленої проблематики. Крім цього, під час першого етапу членами науково-дослідної групи (НДГ) визначено мету та основні завдання дослідження.

У динаміці другого етапу дослідження (березень – травень 2021 р.), відповідно до отриманих результатів упродовж першого етапу, встановлено, що наявна система фізичного виховання здобувачів вищої освіти не в повній мірі забезпечує відновлення працездатності осіб, які одужали після коронавірусної хвороби **та супутніх бронхо-легеневих захворювань. Існуючі програми фізичного виховання представників зазначеної категорії орієнтовані на студентів, які мають відповідний допуск до занять і не передбачають організації системи фізичної терапії осіб після різного роду фізичних розладів та хвороб. Варто також зауважити, що окремим викладачами фізичного виховання (інших споріднених навчальних дисциплін), рядом провідних тренерів з олімпійських та неолімпійських видів спорту в системі секційної роботи студентів, розроблені індивідуальні методики фізичної терапії. Однак ці методики орієнтовані у переважній більшості на спортсменів високої кваліфікації. У зазначених обставинах прослідковується актуальність та нагальна потреба розроблення уніфікованої методики** фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статті після перенесення коронавірусної інфекції (**COVID‑19) та супутніх бронхо-легеневих захворювань (із урахуванням рекомендацій лікарів та загроз постковідного періоду).**

**В**ідповідно до аналізу результатів попередніх досліджень [1, 6-10], членами НДГ розроблено методику фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (**COVID‑19) та супутніх бронхо-легеневих захворювань** (табл. 1). Нами очікується, що зазначена вище експериментальна методика фізичної терапії (табл. 1) сприятиме відновленню основних фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості) та сприятиме швидкій адаптації студенток до тренувальних навантажень в системі їх фізичного виховання, що також забезпечить підвищення середнього балу та успішності з основаних (профільних) навчальних дисциплін. Крім цього позитивна динаміка їх фізичного розвитку сприятиме формуванню професійних компетентностей.

Таблиця 1

**Методика фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Тематика тренувальних завдань | Тривалість навчально-тренувального заняття(хв) | Кількість тренувальних занять(загальний час трен. занять, хв)  | Короткий зміст навчально-тренувальних завдань (психологічних установок) |
| І. Початковий етап |
| 1.1 | Вхідний контроль | 50 | 1 (50) | Визначення наявного рівня фізичного розвитку (фізич-ної підготовленості) за ос-новними фізичними якос-тями: сила, спритність, ви-тривалість, швидкість  |
| 1.2 | Гімнастика, дихальна гімнастика | 30 | 3 (90) | Дихальні вправи. Комп-лекси вільних вправ (за О. Хацаюком). Дихальні кати «Санчін» (за Б. Кіндзером). Загальнорозвиваючі комп-лекси вільних вправ. Впра-ви з гімнастичною пали-цею, медболом. Розтягне-ння.  |
| 1.3 | Ходьба, прискорене пересування | 30 | 2 (60) | Ходьба помірним кроком, (1-1,5 км), скандинавська ходьба (1,5-2 км), чергу-вання бігу та ходьби (до 1500-1800 м), човниковий біг 10х10 м, біг на 30, 60 м.  |
| 1.4 | Плавання, аквааеробіка,(закалювання)  | 30 | 1 (30) | Плавання вільним стилем (800-1000 м), виконання фізичних вправ у воді (аквафітнес) |
| 1.5 | Кардіотренування (із використанням кардіотренажерів) | 30 | 1 (30) | Розвиток та удосконалення витривалості на кардіотре-нажерах (велоергометр, аірбайк, гребний концепт). |
| 1.6 | Силова підготовка | 30 | 1 (30) | Розвиток сили, силової витривалості на блочних тренажерах. Тренування фізичних вправ: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вис на перек-ладині, підтягування на низько профільній перек-ладині, тренування м’язів живота, спини. Вправи в парах.  |
| 1.7 | Психологічна підготовка |  |  | Формування навичок пси-хічної саморегуляції на постковідному періоді. Визначення рівня вираже-ності самоконтролю в емо-  |
| *продовження таблиці 1* |
|  |  | **-** | **-** | ційній сфері, діяльності та поведінки (за Г. Нікіфоро-вою, В. Васильєвою, С. Фірсовою. Визначення та формування у студенток типів стилів психічної са-морегуляції (за В. Мороса-новою). Формування нави-чок саморегуляції у студен-ток (за В. Смоленцевою). |
| 1.8 | Контрольне заняття | 50 | 1 (50) | Тестування рівня сформо-ваності фізичних якостей: (контрольне виконання фізичних вправ: біг на 30 м, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, акробатичні вправи, біг на 1 км). |
| *Всього за початковий етап*  | **10 (340)** | **---** |
| ІІ. Основний етап |
| 2.1 | Гімнастика, дихальна гімнастика | 45 | 3 (135) | Комплекси вільних вправ (за О. Хацаюком). Дихальні кати «Санчін» (за Б. Кіндзером). Вправи з гім-настичною палицею, мед-болом. Комплекси вільних вправ з гантелями. Вправи в парах. Розтягнення.  |
| 2.2 | Ходьба, прискорене пересування | 45 | 2 (90) | Ходьба помірним кроком, (1,5-2 км), скандинавська ходьба (2-2,5 км), чергу-вання бігу та ходьби (до 1800-2000 м), човниковий біг 10х10 м, біг на 30, 60, 100 м. Стрибкові вправи. |
| 2.3 | Аквааеробіка, плавання (закалювання) | 45 | 3 (135) | Плавання вільним стилем (1000-1200 м), виконання фізичних вправ у воді (аквафітнес), вправи у воді із затримкою дихання, пірнання в довжину із затримкою дихання. |
| 2.4 | Кардіотренування (із використанням кардіотренажерів) | 45 | 2 (90) | Розвиток та удосконалення витривалості на кардіотре-нажерах (велоергометр, аірбайк, гребний концепт тощо). |
| 2.5 | Оздоровчий фітнес | 45 | 2 (90) | Виконання аеробних комп-лексів з програми оздоров-чого фітнесу. Розтягнення. |
| 2.6 | Комплексні заняття (функціональний тренінг) | 45 | 1 (90) | Тренування на багатофунк-ціональних вуличних тре-нажерах. Колове трену-вання із використанням наявної навчально-матері-альної бази (6-8 станцій). Тренування фізичних вправ |
| *продовження таблиці 1* |
|  |  |  |  | біг на 60, 100 м; човни-ковий біг 10х10 м; біг на 1 та 2 км. Тренування комп-лексно-силової вправи. Тренування вправи згина-ння-розгинання рук в упорі лежачи. |
| 2.7 | Психологічна підготовка | - | **-** | Удосконалення навичок психічної саморегуляції у постковідному періоді. Ви-вчення студентками засобів психічної саморегуляції, у тому числі й фізичних (спеціальні функціональні та дихальні комплекси, гігротермічні процедури, кріотерапія, масаж, тощо). Формування у студенток навичок управління влас-ною свідомістю спрямова-ною на досягнення постав-лених завдань. Вивчення методики психічної само-регуляції (за Л. Персива-лем). |
|  | Контрольне заняття | 50 | 1 (50) | Тестування рівня сформо-ваності фізичних якостей: (контрольне виконання фі-зичних вправ: біг на 60 м, підтягування на низькопро-фільній перекладині, акро-батичні вправи, біг на 1 км). |
| *Всього за основний етап*  | **14 (680)** | **---** |
| ІІІ. Константувальний етап |
| 3.1 | Гімнастика, аеробіка, шейпінг, фітнес  | 90 | 3 (270) | Тренування акробатичних вправ, виконання трену-вальних комплексів: аеро-біка, шейпінг, фітнес. Виконання загальнорозви-ваючих комплексів із гантелями, гімнастичними палицями, медболом.  |
| 3.2 | Ходьба, прискорене пересування | 90 | 3 (270) | Скандинавська ходьба (2,5-3 км), чергування бігу та ходьби (до 2000-2600 м), човниковий біг 10х10 м, біг на 60, 100 м. Спеціально стрибково-бігові вправи. |
| 3.3 | Аквааеробіка, плавання | 90 | 3 (270) | Плавання вільним стилем (1200-1500 м), виконання фізичних вправ у воді (аквафітнес) |
| 3.4 | Кардіотренування (із використанням кардіотренажерів) | 90 | 3 (270) | Розвиток та удосконалення витривалості на кардіотре- нажерах: аірбайк, концепт. |
| *продовження таблиці 1* |
| 3.5 | Комплексні заняття (функціональний тренінг) | 90 | 3 (270) | Тренування фізичних вправбіг на 30, 60, 100 м; човни-ковий біг 10х10 м; біг на 1, 2 та 3 км. Тренування комплексно-силової впра-ви. Тренування вправи – згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тренування на багатофункціональних вуличних тренажерах. Ко-лове тренування із викори-станням наявної навчально-матеріальної бази (6-8 стан-цій). Тренування за мето-дикою кросфіт (функці-онального тренінгу).  |
| 3.6 | Психологічна підготовка | **-** | **-** | Формування психологічної стійкості (психофізичної готовності) (за А. Алексє-євим. Вивчення методики нервово-м’язової релаксації (за Е. Джекобсоном). Ор-ганізація гідротермічних процедур. |
|  | Контрольне заняття | 90 | 1 (90) | Тестування рівня сформо-ваності фізичних якостей: (контрольне виконання фі-зичних вправ: біг на 60 м, підтягування на низькопро-фільній перекладині, акро-батичні вправи, біг на 1 км). |
| *Всього за константувальний етап* | **16 (1440)** | **---** |
| *Всього за курс фізичної терапії* | **40 (2460)** | **---** |
| *Примітки: 1) навчально-тренувальні заняття проводити з обов’язковим залученням фахівців фізичного виховання (за можливості організовувати медичне забезпечення); 2) кількість навчально-тренувальних занять упродовж тижня: початковий етап – не менше 2-х, основний етап – не менше 3-х, константувальний етап не менше 4-х; 3) під час контрольних заходів передбачати медичне забезпечення; 4) 1 раз на місяць здійснювати медичний огляд досліджуваних студенток; 5) для участі в курсі фізичної терапії студентки повинні отримати дозвіл (допуск) лікарів; 6) до участі в курсі фізичної терапії залучати (допускати) студенток у яких після одужання від коронавірусної хвороби і до початку занять складає не менше 3 місяців (за відсутності ускладнень); 7) психологічну підготовку студенток на постковідному етапі організовувати за окремим планом (у дні відпочинку); 8) перед початком навчально-тренувальних занять проводити підготовчу частину (не менше 9-12 хв), наприкінці тренувань проводити заминку (до 3-5 хв); 9) дозування густоти та щільності навчально-тренувального заняття здійснювати відповідно до індивідуально-типологічних (психофізич-них) особливостей учасниць програми фізичної терапії; 10) зміст та порядок навчально-тренувальних занять здійснювати відповідно до окремої структурно-логічної схеми розробленої із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей студенток; 11) під час контрольного тестування рівня сформованості фізичних якостей використовувати діючу нормативну базу.* |
| *Авторська розробка:* *Л. Русин, О. Цуруль, М. Сабадош, А. Слатвінська, О. Прокоф'єва, А. Клюка* |

Варто відмітити, що під час розроблення зазначеної вище експериментальної методики (табл 1.) з дозволу співавторів: Н. Лещій, В. Герелюка, М. Ільків, О. Четчикової та А. Посипайко) використовувалися окремі елементи «Програми фізичної терапії жінок після лікування коронавірусної хвороби». Вважаємо що розроблена нами методика фізичної терапії студенток (табл. 1), також забезпечить позитивну динаміку у фізіологічному напрямі: підвищяться імунологічні та неспецифічної резистентності жіночого організму, покращиться дренажна функція бронхів, покращиться функція апарату зовнішнього дихання, активізується розсмоктування запального пневмонічного вогнища, нормалізується легенева гемодинаміка, прискоряться регенеративні процеси тощо, що забезпечить поетапне та збалансоване відновлення рухових навичок (професійних компетентностей) здобувачів вищої освіти жіночої статті. Це також сприятиме відновленню систематичних тренувань з обраного виду спорту, або самостійних занять фізичною культурою.

З метою перевірки ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції членами НДГ планується організація педагогічного експерименту (3 етап дослідження, червень – серпень 2021 р.). Головною вимогою до учасниць майбутнього педагогічного експерименту має бути допуск (дозвіл) лікаря до занять фізичною культурою та спортом (без обмежень) та їх особисте бажання (згода на участь у заходах фізичної терапії).

Тривалість заходів фізичної терапії студенток ЗВО за розробленою нами методикою складає три місяці. Крім цього, план майбутнього педагогічного експерименту передбачає проходження здобувачами вищої освіти жіночої статті три контрольних етапи (початковий, основний, константувальний). Варто зауважити, що після контрольних заходів передбачених основним етапом, можлива корекція методики у напрямі підвищення (пониження) густоти та щільності навчально-тренувальних занять. Дозування фізичного навантаження буде здійснюватися із урахуванням самопочуття та індивідуально-типологічних (фізіологічних) особливостей досліджуваних студенток. Упродовж періоду фізичної терапії досліджувані студентки будуть перебувати під наглядом своїх лікарів.

Наприкінці педагогічного експерименту (константувальний етап), буде здійснено тестування рівня сформованості основних фізичних якостей досліджуваних студенток. Відповідно до отриманих результатів, членами НДГ будуть сформульовані висновки з проведеного дослідження, а також відпрацьовані методичні рекомендації з подальшої організації системи фізичного виховання представниць досліджуваної категорії.

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки.** В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено методику фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції (**супутніх бронхо-легеневих захворювань)**. Розроблена нами методика фізичної терапії здобувачів вищої освіти жіночої статі передбачає 3 основних етапи: початковий, основний, константувальний.

Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження у систему фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після перенесення коронавірусної інфекції розробленої нами експериментальної програми, сприятиме відновленню функцій та систем організму, а також розвитку і удосконаленні фізичних якостей: сили, спритності, швидкості та витривалості, що є інтегральним показником їх фізичного розвитку. Очікувана членами науково-дослідної групи позитивна динаміка розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти жіночої статті свідчитиме про ефективність розробленої методики фізичної терапії.

Результати дослідження впроваджені у систему фізичної терапії студенток: Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»; Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова; Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Висловлюємо щиру подяку доценту Б. Кіндзеру та заслуженому тренеру України О. Хацаюку за якісне наукове консультування та сприяння в організації дослідження.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі дослідження передбачають розроблення програми фізичної терапії здобувачів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (супутніх бронхо-легеневих захворювань) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які готують кадри для Національної поліції України.

***Використана література:***

1. Кійко Т. Б., Міненок А. О., Воскобойнікова Г. Л. Проектування професійно-орієнтованих індивідуально-консультативних занять з основ здоров’я у формуванні адаптаційних можливостей студентської молоді. *Науковий вісник Південноукраїнського НПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2016. № 3 (110). С. 33-38.

2. Антіпова Ж. І., Шурхал Л. О. Аеробіка для студенток на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5: педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79 (т.1). С. 22-26.

3. Міненок А., Кійко Т., Донець І. Профілактика надлишкової маси тіла населення в умовах карантинних обмежень під час пандемії. *Science and Education*. 2020. Вип. 3. С. 20-26.

4. Возний С. С. Фізична реабілітація студенток, хворих на нейроциркулятор-ну дистонію за кардіальним типом : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 / Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2008. 20 с.

5. Крупеня С. Оздоровчий фітнес : курс лекцій, 2020. 222 с.

6. Арєшина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. Фітнес-тренування за системою Табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів напряму підготовки «Фізична терапія, ерготерапія». *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. № 2 (24, т. 5). С. 210-217.

7. Зюзь В. М., Бабич Т. М., Балухтіна В. В. Фізична активність – засіб зміцнення та реабілітації під час пандемії Covid-19. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 8 (128). С. 74-79.

8. 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 reablt-atc](https://health-ua.com/article/64069-postkovdnij-sindrom-patogenez--ta-osnovn-napryami%20reablt-atc) (дата звернення: 19.07.2021).

9. Хацаюк О. В., Кіндзер Б. М., Карасєвич С. А., Скляренко В. П., Оленченко В. В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Збірник наукових праць «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах»*. 2021. Вип. 74 (Т. 1). С. 162-167.

10. Горпинич Г. Ф., Шемчук В. А., Коник Г. О., Суровов О. А., Аксьонов Д. В. Методика фізичної терапії викладачів спеціальної фізичної підготовки закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання після лікування коронавірусної хвороби. *Збірник наукових праць «Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах»*. 2021. Вип. 75 (Т. 1). С. 104-109.

***References:***

1. Kiiko, T.B., Minenok, A.O., Voskoboinikova, H.L. (2016). Proektuvannia profesiino-oriientovanykh indyvidualno-konsultatyvnykh zaniat z osnov zdorovia u formuvanni adaptatsiinykh mozhlyvostei studentskoi molodi [Designing professionally-oriented individual-consultative classes on the basics of health in the formation of adaptive capabilities of student youth]. Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho NPU im. K. D. Ushynskoho, 3 (110), 33-38 [in Ukrainian].

2. Antipova, Zh.I., Shurkhal, L.O. (2021). Aerobika dlia studentok na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [Aerobics for female students in Physical Education classes in Higher Education Institutions]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 5: pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy, 79 (т. 1), 22-26 [in Ukrainian].

3. Minenok, A., Kiiko, T., Donets I. (2020). Profilaktyka nadlyshkovoi masy tila naselennia v umovakh karantynnykh obmezhen pid chas pandemii [Prevention of overweight in quarantine conditions during a pandemic]. Science and Education, 3 (2), 2026 [in Ukrainian].

4. Voznyi, S.S. (2008). Fizychna reabilitatsiia studentok, khvorykh na neirotsyrkuliatornu dystoniiu za kardialnym typom [Physical rehabilitation of female students with neurocirculatory dystonia by cardiac type]. (Abstract of PhD thesis). Lviv [in Ukrainian].

5. Krupenia, S. (2020). Ozdorovchyi fitnes [Wellness fitness]. Kyiv : VMURLIu «UKRAINA», 222 р. [in Ukrainian].

6. Arieshyna, Yu.B., Zviriaka, O.M., Rudenko, A.M. (2020). Fitnes-trenuvannia za systemoiu Tabata yak zasib vdoskonalennia fizychnoho stanu studentiv napriamu pidhotovky «Fizychna terapiia, erhoterapiia» [Fitness training according to the Tabata system as a means of improving the Physical condition of students in the direction of training "Physical Therapy, occupational Therapy"]. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, 2 (24, т. 5), 210-217 [in Ukrainian].

7. Ziuz, V.M., Babych, T.M., Balukhtina, V.V. (2020). Fizychna aktyvnist – zasib zmitsnennia ta reabilitatsii pid chas pandemii Covid-19 [Physical activity is a means of strengthening and rehabilitation during the Covid-19 pandemic]. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and sports), 8 (128), 74-79 [in Ukrainian].

8. Holubovska, O.A. Postkovidnyi syndrom: patohenez ta osnovni napriamy reabilitatsii Spetsializovanyi medychnyi portal) [Postcoid syndrome: pathogenesis and main directions of rehabilitation (Specialized medical portal)] (2021). URL: [https://health-ua.com/article/64069-postkovdnij-sindrom-patogenez--ta-osnovn-na-pryami reabltatc](https://health-ua.com/article/64069-postkovdnij-sindrom-patogenez--ta-osnovn-na-pryami%20reabltatc) (data zvernennia: 19.07.2021). [in Ukrainian].

9. Khatsaiuk, O.V., Kindzer, B.M., Karasievych, S.A., Skliarenko, V.P., Olenchenko, V.V. (2021). Prohrama fizychnoi terapii odnobortsiv-veteraniv pislia likuvannia koronavirusnoi khvoroby (Covid-19) [Physical Therapy program for veteran veterans after treatment of Coronavirus disease (Covid-19)]. Zbirnyk naukovykh prats «Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh», 74 (Т. 1), 162-167 [in Ukrainian].

10. Horpynych, H.F., Shemchuk, V.A., Konyk, H.O., Surovov, O.A., Aksonov, D.V. (2021). Metodyka fizychnoi terapii vykladachiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovky zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia pislia likuvannia koronavirusnoi khvoroby [Methods of Physical Therapy for teachers of special Physical training in Higher Education Institutions with specific learning conditions after treatment of Coronavirus disease]. Zbirnyk naukovykh prats «Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh», 75 (Т. 1), 104-109 [in Ukrainian].

***Rusyn L. P., Tsurul O. A., Sabadosh M. V., Slatvinska A. A., Prokofieva O. A., Kliuka A. M. Methods of Physical Therapy for female students of Higher Education Institutions after Coronavirus infection.***

*The article is devoted to topical issues of improving the System of Physical Therapy of female students after treatment of Coronavirus disease.* ***Understanding the features of the Morphology and Pathogenesis of Postcoid changes in the female body, it is possible to choose the necessary and timely drug supplement, as well as the choice of optimal Methods of their Physical Therapy.***

*The main Purpose of the Research is to develop a Method of Physical Therapy for female students of Higher Education Institutions after Coronavirus infection (COVID-19). During the Theoretical Research the following Methods were used: axiomatic, idealization, historical and logical, ascent from the concrete, formalization, experience in organizing a system of Physical Therapy for different groups of the population and so on.*

*According to the Results of the Analysis of Scientific-Methodical and Special literature (monitoring of Internet sources) it is established that the issue of developing effective and Functional Methods of Physical Therapy for students of Higher Education Institutions after treatment of Coronavirus disease (COVID-19) is insufficient Scientific and Methodological research and emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of Scientific Intelligence.*

*As a Result of Theoretical Research, members of the Research Group developed a Method of Physical Therapy for female students of Higher Education Institutions after Coronavirus infection (other bronchopulmonary diseases). The Method of Physical Therapy of female Higher Education students developed by us provides 3 main Stages: initial, basic, constant. The members of the Research Group expect that the introduction of Higher Education Institutions into the System of Physical Therapy of female students after their Coronavirus infection will help to restore the Functions and Systems of their body, as well as the development and improvement of Physical Qualities (strength, agility, speed, endurance), which is an integral indicator of their Physical development.*

*Prospects for Further Research in the chosen field of study include the development of a Program of Physical Therapy for Higher Education after treatment of Coronavirus disease (concomitant bronchopulmonary diseases) of Higher Education Institutions with Specific Training conditions that train Staff for the National Police of Ukraine.*

***Key words:*** *Methods, Pedagogical modeling, Professional Competencies, female students, success, Physical Education, Physical Therapy, Physical Qualities*

**Відомості про авторів:**

**Русин Людмила Петрівна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри основ медицини Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»

ljudarusyn@gmail.com

**Rusyn** **Liudmyla Petrivna –** Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Fundamentals of Medicine, State Higher Educational Institution «Uzhhorod National University»

ljudarusyn@gmail.com

**Цуруль Ольга Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національного педагогічного університету імені Михайла Драгоманова

olgatsurul@ukr.net

**Tsurul Olga Anatoliivna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychological and Pedagogical Disciplines of the National Pedagogical University named after Mikhail Drahomanov

olgatsurul@ukr.net

**Сабадош Мар'яна Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»

sabadosh.marjana777@gmail.com

**Sabadosh Mariana Volodymyrivna** – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of Physical Rehabilitation, Uzhhorod National University

sabadosh.marjana777@gmail.com

**Слатвінська Анна Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

anytaleo2507@gmail.com

**Slatvinska Anna Anatoliivna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Department of Special and Inclusive Education, Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychyna

anytaleo2507@gmail.com

**Прокоф'єва Ольга Анатоліївна**– старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини і тварин Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

prok.olesya@gmail.com

**Prokofieva Olha Anatoliivna** – Senior Lecturer, Department of Anatomy and Physiology of Man and Animals, Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

prok.olesya@gmail.com

**Клюка Андрій Миколайович**– викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова

atmdons@gmail.com

**Kliuka Andrii Mykolaiovych** – Lecturer of the Department of Physical Education and Sports of Kharkiv National University of Municipal Economy named after O.M. Becketov

atmdons@gmail.com