

Шлюхто Татьяна Анатольевна

старший преподаватель

Швырева Елена Юрьевна

старший преподаватель

Обнинский институт атомной энергетики – филиал

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский

ядерный университет «МИФИ»

г. Обнинск, Калужская область

DOI 10.31483/r-101722

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ COVID-19

***Аннотация:** в статье показана реализация оздоровительных методик для восстановления студентов после COVID-19. Авторы отмечают, что восстановление здоровья студентов, перенесших COVID-19, имеет большое значение для будущей полноценной жизнедеятельности и их возвращения в социальную среду.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты, COVID-19, восстановление.*

Год 2019 был ознаменован тем, что в декабре, в Китайской Народной республике в городе Ухань произошла вспышка нового вируса, который впоследствии назовут коронавирусной инфекцией под названием COVID -19.

Этот вирус охватил многие возрастные слои населения нашей страны. Определенное количество студентов, обучающихся в нашем Вузе вошли в число переболевших этой инфекцией. С учетом этого, был проведен мониторинг среди студентов и определение степени тяжести перенесенной ими коронавирусной инфекции. С учетом всех данных, нами были составлены индивидуальные планы – конспекты для такой категории студентов.

Студенты, переболевшие COVID-19, даже в легкой и средней форме, испытывают сложности с дыхательной деятельностью во время выполнения фи-

зических упражнений. Даже обычная ходьба может вызвать у них появление одышки и головокружение. Это связано с фиброзными изменениями в легких, а именно затвердением их тканей, что впоследствии нарушает функцию газообмена. Включая в план занятия по физической культуре, элементы дыхательной гимнастики, происходит ускорение процесса восстановления пораженных тканей легких, что помогает вернуть им объем (ЖЗЛ), избавиться от кашля и одышки, которые могут сохраняться довольно длительное время. Принцип всех дыхательных методик – это регулирование вдоха и выдоха и темпа дыхания при определенном положении тела, что приводит к разработке дыхательной системы и укреплению иммунитета в целом, защите дыхательной системы от инфекционных заболеваний.

Физические упражнения в комплексе с дыхательной гимнастикой активизируют процесс отхождения мокроты, способствуют естественному дренажу дыхательных органов. Отмечается улучшение аэрации и газообмена легких, что дает возможность избежать развития дыхательной недостаточности и укрепить мышцы грудной клетки.

Все занятия со студентами, перенесшими COVID -19, проводятся по принципу постепенного увеличения уровня активности и интенсивности выполнения физической нагрузки.

В разработанном плане занятий используются в подготовительной части-общеразвивающие упражнения с регулировкой дыхания, точечный самомассаж по Уманской (повышающий иммунитет), ассимитричное дыхание; в основной части- дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н., упражнения общей физической подготовки с акцентом на абдоминальные мышцы и с регулировкой дыхания; в заключительной части -диафрагмальное дыхание (контроль дыхания, метод 4, 7, 8), упражнения на расслабление, пилатес, йога [1; 3]. Эффективней использовать эти методики на свежем воздухе.

В подготовительной части выполняются по выбору общеразвивающие упражнения с регулировкой дыхания, с произвольным дыханием, например: «Выжимание лежа», «Рубим дрова», «Бокс», «На лыжах с горы», имитация

ходьбы на лыжах и т. д., либо выполняется самомассаж по Уманской и асимметричное дыхание. Точечный самомассаж по Уманской выполняется в строгой последовательности по точкам [2].

В основной части занятия выполняется дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. При соблюдении всех правил и техники выполнения дыхательной гимнастики наблюдается хороший положительный эффект по восстановлению и оздоровлению дыхательной функции организма. Энергичный и довольно короткий вдох носом и выдох по действию ему противоположный – это основа дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Выдох выполняется медленно и плавно через рот, при этом не надо пытаться с усилием вытолкнуть воздух, он должен выходить свободно. Важным правилом данной гимнастики является рациональное сочетание продолжительного выдоха и выполнения движения в спокойном темпе. В основную часть занятия также включаются упражнения на суставы: повороты и наклоны головы, движения рук. Повороты и наклоны корпуса в сочетании с дыханием. Следующий блок состоит из упражнений на укрепление мышц ног и рук: выполняются различные приседания и выпады, отжимания от перекладины на уровне груди в медленном темпе. Обязательно используются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса для правильного дыхания и мышц спины из положения лежа, но с осторожностью, без задержки дыхания и на самоконтроле.

В заключительной части выполняются упражнения: из положения лежа на спине или сидя на коврик или скамейке, на фитболе; упражнения на растяжение мышц и связок, снятия мышечного спазма, на подвижность суставов в сочетании со спокойным и ровным дыханием.

Грамотный и профессиональный подбор физических упражнений позволяет скорее восстановить дыхательную функцию организма, справиться с одышкой и быстрой утомляемостью при выполнении нагрузки.

Восстановление здоровья студентов, перенесших COVID-19, имеет большое значение для будущей полноценной жизнедеятельности и их возвращения в социальную среду.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Уманская Л.А. Волшебные точки // Здоровье. – 1989. – С. 30.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2010. – 368 с.