

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Астафурова Д.В., студентка 2 курса
факультета гуманитарно – правового

Научный руководитель – Покусаев А.М., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ

Ключевые слова: физическая культура, коронавирусная инфекция, физическая реабилитация.

Коронавирусная инфекция (COVID-19) затронула множество людей. Кто-то переболел и не заметил, кто-то едва не умер, а некоторые до сих пор справляются с последствиями. Эти последствия имеют негативный эффект. От них необходимо избавляться. Данная статья поможет рассмотреть физическую культуру как средство реабилитации после коронавирусной инфекции.

Введение. Коронавирусная инфекция стала настоящей угрозой для человечества в 21 столетии. Со стремительной скоростью болезнь распространилась по всему миру за небольшое количество времени. Она затронула каждого. Переболевшие очень долго справлялись с последствиями, а некоторые и вовсе не оправились до сих пор.

Несмотря на то, что Covid-19 является острым респираторным заболеванием, он может протекать в более тяжелую форму, в отличие от остальных ОРВИ. Это может повлечь за собой серьезные последствия, среди которых можно отметить потерю вкуса, запаха или аппетита, опухание и воспаление языка, отек рта и язвочки, у некоторых пациентов на языке возникали небольшие бугры и пятна, жжение в ладонях и ступнях, а также многие другое. Симптомы у перенесших коронавирус могут сохраняться еще несколько недель, а то и месяцы, но это не повторный случай заражения, а остаточные явления.

Как отмечалось ранее, у человека могут быть остаточные симптомы болезни: слабость, потливость, недомогание, легкая температура, отсутствие обоняния, снижение вкусовых рецепторов.

Еще одним последствием болезни является повышенная тревожность, так как человек находится в постоянном страхе за свое здоровье и здоровье своих близких. Это, в свою очередь, негативно сказывается на всем организме.

Разные источники сообщают, что чаще всего пациенты, перенесшие коронавирус, сталкиваются с трудностями при дыхании, то есть имеют дыхательную недостаточность. Но, к сожалению, это не единственная проблема. Последствия новой коронавирусной инфекции (COVID-19) являются нарушениями многих функциональных систем организма.

Существуют некоторые трудности при разработке программы реабилитации для переболевших COVID-19. Связаны они:

- с тем, что болезнь является новой, до конца не изученной;
- с тем, что существует большое количество штампов болезни, для которых характерна своя симптоматика и свои последствия;
- с тем, что каждый пациент имеет свою реакцию на болезнь и нуждается в специальном подходе.

Тем не менее, мы можем говорить о том, что есть базовая программа реабилитации после коронавирусной инфекции.

Цели работы. Каждый человек понимает, что физическая культура является неотъемлемой частью жизни здорового человека. Регулярное и умеренное выполнение физических упражнений положительно влияет на функционирование нашего организма. Так же физическая культура влияет и на пациентов, перенесших коронавирус. Физические нагрузки оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма для повышения их функции и поддержания общей физической работоспособности.

Результаты исследований. Нами был проведен опрос среди группы людей, переболевших COVID-19. Большая часть опрошенных (70%), занимались физической культурой после болезни, в отличие от меньшей части (30%). Благодаря опросу, мы выяснили, что та часть переболевших, которая прошла реабилитацию, справились с последствиями болезни быстрее. У них ушло на это от 1 до 2 недель. В свою очередь те, кто пренебрег физкультурой, приходили в себя намного дольше (от 1 до 3 месяцев), а некоторые и вовсе не оправались.

Реабилитацию пациентов с коронавирусной инфекцией следует начинать в условиях отделений интенсивной терапии при достижении нормализации состояния пациента и продолжать их после завершения лечения в домашних условиях.

Основными направлениями в реабилитации пациентов с COVID-19 являются: реабилитация респираторной функции; реабилитация мышечной дисфункции; реабилитация неврологических, психологических и когнитивных функций; нутритивная реабилитация; реабилитация коморбидных расстройств; медикаментозная реабилитация. Для восстановления всех этих функций необходима усердная работа над собой.

Прежде всего, следует отметить необходимость воздействовать на профилактику ранних и поздних осложнений, бронхиальной проходимости и морфологической структуры легочной ткани. Иначе говоря, в первую очередь необходим комплекс упражнений, направленный на восстановление дыхательных путей. За счет таких занятий также повышается адаптация организма, что ведет за собой стабильное психическое состояние.

Приступая к упражнениям, необходимо убедиться, что состояние здоровья позволяет заниматься физкультурой. Нормальными показателями являются:

- отсутствие слабости, боли в сердце и головной боли;
- температура не выше 37,5;
- пульс не превышает 100 ударов в минуту;
- артериальное давление в норме (стоит помнить, что для каждого это норма составляет разное значение, но если говорить о среднестатистическом значении, то это не выше 160/100 и не ниже 90/60).

Лечебная физкультура выполняется в виде лечебной гимнастики, дозированной лечебной ходьбы, занятий на тренажере. Если данное мероприятие проходит в санаторно-курортной зоне, использование природных факторов (солнце, воздух и вода) принесет более яркий эффект.

Заключение. В заключении хочется еще раз подчеркнуть важность физической культуры в процессе восстановления после

коронавирусной инфекции. А еще хотелось бы напомнить, что она является полезной и для здорового человека.

Физическая реабилитация является самым известным и простым способом борьбы с остаточными симптомами болезни. Помимо этого она является и самым эффективным, так как посредством физических нагрузок мы задействуем весь организм.

Библиографический список:

1. Евдокимов, В. А. Самоконтроль при самостоятельном занятии оздоровительным бегом / В. А. Евдокимов // Теория и практика инновационных технологий в АПК: Материалы научной и учебно-методической конференции научно-педагогических работников и аспирантов ВГАУ, Воронеж, 18–26 марта 2019 года под общей редакцией В.Н. Плаксина. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2019. – С. 337-340.

2. Овечкин, С. А. Физиологические показатели работоспособности / С. А. Овечкин, Т. В. Поваляева, А. А. Плешков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: Материалы национальной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов, приуроченной к юбилею профессора кафедры физического воспитания В.И. Воропаева, Воронеж, 25 мая 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 116-123.

3. Плешков, А. А. Некоторые аспекты занятий физическими упражнениями / А. А. Плешков, С. А. Овечкин, Т. В. Поваляева // Молодежный вектор развития аграрной науки: Материалы 72-й национальной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Воронеж, 01 апреля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ VI. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 457-459.

4. Поваляева, Т. В. Профилактика травматизма голеностопного сустава у бегунов сборной команды Воронежского государственного аграрного университета по легкой атлетике / Т. В. Поваляева, А. М. Покусаев // Социально-политические, правовые, духовно-нравственные проблемы российского села: история и современность: МАТЕРИАЛЫ

ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
Воронеж, 10 декабря 2019 года. – Воронеж: Воронежский
государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2019.
– С. 291-294.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS INFECTION.

Astafurova D.V.

***Keywords:** physical culture, coronavirus infection, physical rehabilitation.*

Coronavirus infection (COVID-19) has affected many people. Someone got sick and didn't notice, someone almost died, and some are still coping with the consequences. These consequences have a negative effect. It is necessary to get rid of them. This article will help to consider physical culture as a means of rehabilitation after coronavirus infection.