

*Пинигина Карина Сафаровна, студент 2-го курса, КубГТУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»*

*г. Краснодар, Российская Федерация*

*Фёдорова Наталья Петровна, преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», КубГТУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар, Российская Федерация*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Аннотация:** В данной статье рассматривается влияние занятий лечебной физической культурой при реабилитации после коронавирусной инфекции. Коронавирусная инфекция негативно влияет на лёгкие человека и сердечно – сосудистую систему, а также вызывает недостаточность кислорода в связи с чем даже после болезни у человека длительное время может присутствовать отдышка и сухой кашель. В статье приводятся примеры комплексных упражнений для восстановления здоровья переболевшего человека. Даются рекомендации по правильному выполнению физических упражнений и последовательность проведения занятий, таких как дыхательная гимнастика, лечебная гимнастика, ходьба. Цель данной статьи является рассказать о возможности восстановления и возвращения к обычному образу жизни после перенесённого человеком тяжёлого заболевания с помощью лечебных физических занятий.

**Ключевые слова:** инфекция, реабилитация, гимнастика, упражнения.

**Abstract:** This article discusses the impact of physical therapy during rehabilitation after a coronavirus infection. Coronavirus infection negatively affects the human lungs and the cardiovascular system, and also causes oxygen deficiency, and therefore, even after illness, a person may have shortness of breath and dry cough for

a long time. The article provides examples of complex exercises to restore the health of a person who has been ill. Recommendations are given on the correct performance of physical exercises, the sequence of classes, such as breathing exercises, therapeutic exercises, walking. The purpose of this article is to talk about the possibility of recovery and return to a normal lifestyle after a serious illness suffered by a person with the help of therapeutic physical exercises.

**Keywords:** infection, rehabilitation, gymnastics, exercises.

COVID-19 – это респираторная острая инфекция, которая может поразить абсолютно любые органы человека, в основном она протекает в форме тяжелой пневмонии, в связи с чем сильно поражает лёгкие человека. Это заболевание производит негативное влияние на здоровье в целом. «Здоровье является ключевым фактором, которые влияет на трудоспособность, физическое и психологическое состояние человека» [1], поэтому после того как человек переболел коронавирусной инфекцией ему требуется длительное время на восстановление. При реабилитации всегда необходимы занятия лечебной физической культурой. Комплекс занятий для каждого индивидуален, в зависимости от того в какой степени протекала болезнь.

В связи с тем, что эта инфекция чаще всего поражает лёгкие человека, назначаются такие упражнения, как дыхательная гимнастика, лечебная гимнастика, скандинавская или обычная ходьба и другие.

До начала занятий физическими нагрузками необходимо определить частоту сердечных сокращений, частоту дыхания человека и измерить артериальное давление человека, так же повторить измерения после занятий и провести контроль реакции на физические нагрузки. В процессе занятий может немного снижаться сатурация, которая должна восстановиться в течении 5 минут.

Лечебная гимнастика.

Начинают лечебную гимнастику при реабилитации после коронавирусной инфекции в исходном положении лёжа на спине с упражнений для мелких и

средних мышечных групп, в сочетании с дыхательными упражнениями. Выполнение упражнений происходит в медленном темпе, постепенно увеличивая глубину вдоха и выдоха.

Лечебная гимнастика состоит из трёх частей: вводная, основная и заключительная. Примерный комплекс упражнений, состоящий из этих этапов приведён ниже в таблице 1.

Таблица 1. «Комплекс упражнений для лечебной гимнастики»

Часть занятия	Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений	Дыхание
Вводная	Лёжа на спине	Сгибание и разгибание кистей и стоп.	10	Свободное
	Лёжа на спине	Сгибание и разгибание в локтевых суставах	10	Свободное
Основная	Лёжа на спине с ладонями на груди	Поднимание вверх согнутых рук, сделав вдох, опустить руки вниз – сделав выдох	5	Вдох делается носом, выдох делается ртом.
	Лёжа на спине	Отвод ноги в сторону, по горизонтали	10	Свободное
	Лёжа на спине	Круговые движения в плечевых суставах (кисти рук на плечи)	10	Свободное
Заключительная	Лёжа на спине	Диафрагмальное дыхание	6-8	На вдохе – надуть живот, на выдохе – втянуть в себя.
	Лёжа на спине	Подъём прямой руки вверх и опускание вниз	10	При подъёме – вдох, при опускании – выдох.
	Лёжа на спине	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, скользя ногой.	10	Свободное
	Лёжа на спине	Разведение рук в стороны – делать глубокий вдох, вернуть в исходное положение – сделать выдох.	5-10	Выдох сделать протяжным.

## Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика – комплекс дыхательных упражнений при помощи которых восстанавливают нормальную работу лёгких человека после коронавирусной инфекции, так же помогает человеку избавиться от отдышки, улучшает частоту дыхания. Она даёт очень хороший эффект, при правильном и постоянном её выполнении. Начинать занятия дыхательной гимнастикой нужно с простых упражнений, например, глубокий вдох через нос – медленный выдох через рот, так же можно добавить надувание воздушных шариков, что очень часто рекомендуют при реабилитации.

Есть несколько видов дыхательной гимнастики, например, метод Стрельниковой, метод Бутейко, метод Марины Корпан, упражнения дыхательной йоги и другие. Можно выбрать один из этих методов, но исходя из индивидуальных показателей пациента. Занятия следует проводить ежедневно, можно проводить упражнения несколько раз в день, если состояние человека при этом не ухудшается, начать можно с 5 минут, далее увеличивая время занятий. Пример комплекса занятий дыхательной гимнастикой приведён ниже в таблице 2.

Таблица 2. «Комплекс упражнений для дыхательной гимнастики»

Исходное положение	Описание упражнений	Число повторений
Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки раскинуты в стороны.	На вдохе поднять туловище, обхватить себя руками за корпус. Затем вернуться в исходное положение и сделать выдох.	8-10
Лёжа на спине	На резкий выдох поднять согнутую в колене ногу (левую, потом правую) и обхватить её руками за колено.	8-10
Лёжа на боку на краю кровати	Одну руку опустить вниз, вторая должна быть под головой. На вдохе поднять вторую руку и потянуть её вверх, на резкий выдох опустить к полу и потянуть	4-6

	её к полу. Повторить упражнение на другом боку.	
Лёжа на левом боку, правая рука на бедре	На резком выдохе согнуть правую ногу и подтянуть её к животу. Повторить упражнение на другом боку.	6-8
Сидя на стуле, руки отвести назад	Сделать глубокий вдох, на выдохе округлить спину и обнять себя за корпус.	8-10

### Ходьба.

Ходьба – это доступный способ держать мышцы в тонусе, улучшать кровообращение человека и при необходимости восстановить здоровье, после тяжёлых заболеваний. Доказано, что чем больше ходит человек, тем дольше его продолжительность жизни. Существует несколько видов ходьбы: прогулочная, оздоровительная (туда же входит скандинавская) и спортивная.

Для реабилитации подойдёт оздоровительный вид ходьбы, а точнее скандинавская. Скандинавская ходьба – это вид ходьбы со специальными палками, напоминающими лыжные. Список показаний к скандинавской ходьбе достаточно широк, например, это:

- хронический бронхит, восстановление после пневмонии и других заболеваний лёгких;
- остеохондроз, артроз;
- гипертония, болезни сердца, восстановление после инсульта;
- неврологические и нервно-психологические заболевания, стресс, депрессия и другие.

Желаемый эффект от данного вида ходьбы может быть достигнут, только при правильном её выполнении, а также при грамотном подборе оборудования: высота, вид и вес палок должны соответствовать физическому состоянию, весу и росту человека. За счёт использования палок и особой технике, во время скандинавской ходьбы у человека задействовано почти 90 % мышц, при этом устаёт он не более, чем при обычной ходьбе.

Что бы добиться эффективности от ходьбы, нужно будет проработать технику шага. Начинать нужно с коротких прогулок, примерно по 5 минут, с

каждым разом увеличивая время ходьбы. Техника выполнения:

- одна нога выступает перед в паре с противоположной рукой и наоборот;
- тело должно находиться под наклоном примерно в 7 градусов вперед;
- палка при ходьбе должна находиться на уровне пятки, той ноги, которая

впереди;

- рука, которая находится впереди должна быть согнута на 45 градусов, а та, которая уходит назад полностью разогнуться;

- плечи должны быть расслаблены, живот немного втянут;
- шаг делать перекачиванием с пятки на носок;

Если делать всё правильно, то человек сможет очень быстро восстановить своё здоровье и быстро вернуться к обычному образу жизни.

#### **Библиографический список:**

1. Фёдорова Н.П., Мазуренко Е.А., Щеглова П.Г., Иванова Н.Г. Влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность студентов. В сборнике: проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты. Вторая международная научно – практическая конференция. Ереван. 2020. С. 80-84.

2. [zabota365.ru](http://zabota365.ru) (дата обращения 19.10.2022).

3. [sosncrb.ru](http://sosncrb.ru) (дата обращения 17.10.2022).