

Влияние физической культуры на студентов при реабилитации после коронавирусной инфекции

Желонкина Анна Михайловна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается, воздействие Covid-19 на организм студента во время пандемии. Также рассмотрено, как влияет физическая культура на снижение симптомов коронавирусной инфекции. Цель исследования состоит в рассмотрении роли физической культуры при реабилитации после коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, коронавирусная инфекция.

The influence of physical culture on students during rehabilitation after coronavirus infection

Zhelonkina Anna Mikhailovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the impact of Covid-19 on a student's body during a pandemic. It is also considered how physical culture affects the reduction of symptoms of coronavirus infection. The aim of the study is to consider the role of physical culture in rehabilitation after coronavirus infection.

Keywords: student, physical education, sports, coronavirus infection.

«Коронавирус – глобальная проблема для всего человечества!». Так в 2019 году Covid-19 окрестили все СМИ и не без обстоятельности. Колоссальное распространение коронавирусной инфекции, ужасает, отсутствие грамотной своевременной выработки властями политики, нежелание ряда людей неукоснительно соблюдать необходимые меры – все это повлияло на ход пандемии [1].

Впервые коронавирусная инфекция была выделена Д. Тиррелом в 1965 г. у тяжелобольного с инфекцией органов дыхания носоглотки при остром рините. На сегодняшний день в семействе коронавирусов насчитывается более 30 видов, но это число продолжает расти. Многие виды распространены в природе, но до недавнего времени вызывали достаточно большое количество инфекционных патологий, особенно у животных.

У каждого из нас может быть, только четыре типа коронавирусной инфекции вызывают обострение инфекции: 229E, OC43, NL63, HKU1. В большинстве случаев заболевание протекает с легким или умеренным поражением правых дыхательных путей, но есть и больные, у которых инфекция поражает нижние отделы дыхательных путей [3].

В настоящее время наиболее распространены два типа вирусов: TORC-Cov, вызывающий тяжелый острый респираторный синдром, и БВРС-Cov, вызывающий ближневосточный респираторный синдром. Именно TORC-Cov был зафиксирован в Китае в 2002-2003 годах, что охарактеризовало себя как вспышку атипичной пневмонии. В результате заболели 8 273 человека, умерли 775 — смертность составила 9,6%. На сегодняшний день, согласно мировой статистике ВОЗ, случаев заражения: 301 068 127 смертей: 5 480 679 человек - летальность примерно 1,8%.

Covid-19, хотя и относится к ОРВИ и характеризуется схожими симптомами, протекает тяжелее, чем другие ОРВИ, и чаще приводит к осложнениям, поражающим несколько систем жизнедеятельности. Например, необычным симптомом является потеря вкуса, обоняния или аппетита. Единственным распространенным симптомом Covid-19 является поражение легких.

К сожалению симптомы сохраняются в течение длительного времени, даже когда ПЦР-тест отрицательный. Основные симптомы: боль в суставах, усталость и депрессия[4]. Согласно исследованию, итальянских ученых, опубликованному в журнале Brain, Behavior, and Immunity, различные типы неврологических проблем распознаются по тому факту, что инфекция при попадании разрушает нервные клетки. Также важно понимать, что в последнее время уровень тревожности многогранно повысился, ведь, часто приходится переживать за свое здоровье и близких, сама мировая обстановка влияет на нервную систему.

В результате возникает посттравматическое стрессовое расстройство. Для минимизации воздействия коронавирусной инфекции на организм разработана система реабилитационных упражнений.

Некоторые из них:

- Исходное положение – лежа на спине – ноги согнуты в коленях. Необходимо расслабиться и дышать с частотой до 40 вдохов в минуту.
- Вращение кистями обеих рук в одну и другую сторону. Дышите с частотой до 40 вдохов в минуту.
- Буквенное дыхание с длинным выдохом.
- Скороговорки являются хорошей тренировкой, если при их произнесении медленно вдыхать и выдыхать воздух – это способствует повышению функциональности мышц, отвечающих за работу легких.

Также проанализируем влияние данных упражнений на организм после коронавирусной инфекции. В рамках исследования был проведен опрос среди группы студентов, заболевших Covid-19. Основными жалобами во время коронавирусной инфекции стали лихорадка и кашель.

Мы разделим студентов, выздоровевших от коронавирусной инфекции, на две контрольные группы. Первая контрольная группа будет выполнять реабилитационные упражнения, а вторая контрольная группа будет вести обычный образ жизни, а также соблюдать правильный образ жизни и режим питания. До и в конце исследования контрольные группы были опрошены с точки зрения их самочувствия. Их общее физическое и психоэмоциональное состояние необходимо было оценивать по 10-балльной шкале. Результаты опроса до исследования в обеих группах были одинаковыми - менее 3 баллов.

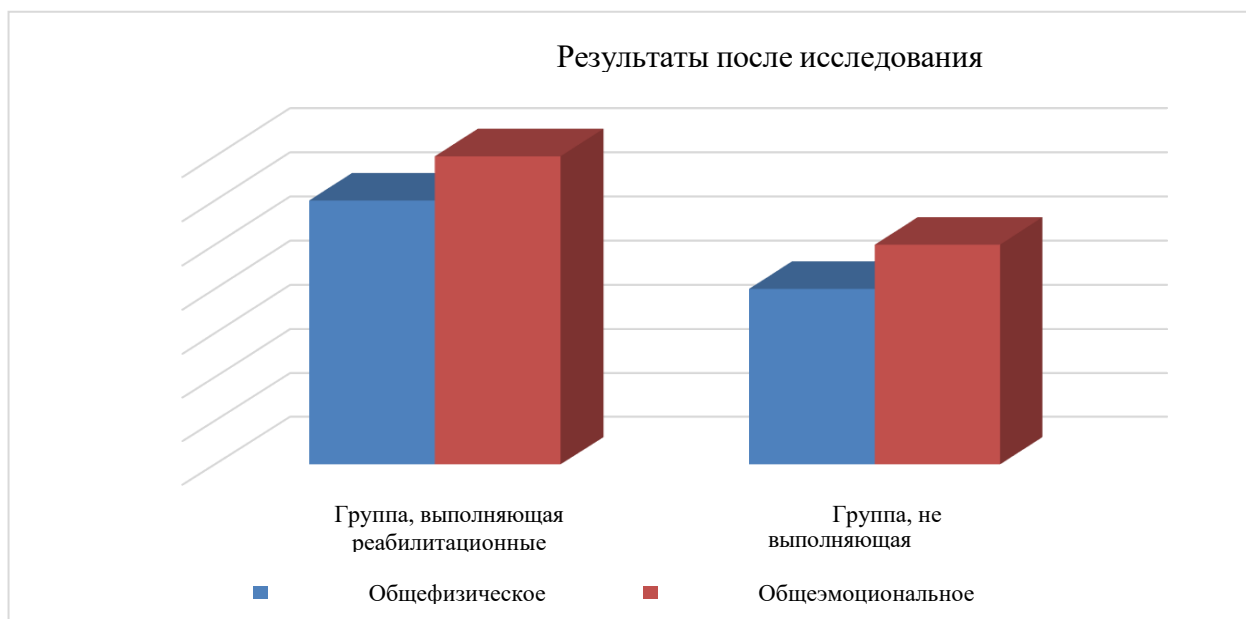


Рисунок 1. Результаты опроса после исследования обеих групп

На основании полученных данных мы убедились, что в группе, занимавшейся физическими упражнениями, правильно питавшейся и регулярно соблюдающей режим дня, произошло заметное улучшение общего физического и психоэмоционального состояния. Вторая группа также имеет положительную динамику, но явно нетакую выраженную, как первая группа.

Это связано с тем, что вторая группа хорошо питалась и придерживалась режима дня, но не делала восстановительных упражнений.

У первой группы улучшилось настроение, появилось больше энергии для повседневных дел. У некоторых людей во время болезни «просыпается» желание заниматься забытым хобби. Конечно, о полном выздоровлении в течение месяца говорить рано, но положительная динамика уже прослеживается.

По результатам исследования можно сделать вывод о положительном влиянии реабилитационной программы на физическое и психическое состояние студентов с коронавирусной инфекцией.

При постоянных занятиях спортом у человека восстанавливается обмен веществ, нормализуется гормональный фон, повышаются и укрепляются защитные силы организма. Дыхательные упражнения также просто необходимы для восстановления нормальной работы легких. Физкультура

как средство борьбы с депрессией стимулирует выброс химических веществ, благотворно влияющих на общее эмоциональное состояние учащегося и снижающих риск развития посттравматического расстройства.

Библиографический список

1. Бубнова М. Г. и др. Реабилитация после новой коронавирусной инфекции (COVID-19): принципы и подходы // CardioСоматика. 2020. Т. 11. №. 4.
2. Антипов О. В., Суханова Е. Ю., Гежа Р. В. Комплекс дыхательной гимнастики как способ восстановления студентов, переболевших новой коронавирусной инфекцией // Национальная ассоциация ученых. 2020. №59-1 (59). С. 4-6.
3. Всемирная организация здравоохранения URL: <https://www.euro.who.int/ru/countries/russianfederation/data-and-statistics/infographic-depression-in-the-russian-federation>.
4. Клиника La Salute - Депрессия после коронавируса. URL: <https://lasalute-clinic.ru/covid-19/depressiya-posle-koronavirusa>.
5. СТОПкоронавирус. РФ URL: <https://стопкоронавирус.рф/>.