

Ещё одной важной социальной проблемой является привлечение к крупным соревнованиям молодых спортсменов. Фигуристы и гимнасты уже в 15 лет занимают места на Олимпиаде, а после этого часто уходят из спорта. Эта проблема неразрывно связана с проблемой здоровья. Молодые, а иногда и детские организмы просто не готовы к огромной нагрузке, которая необходима для достижения высоких результатов. От детей требуют высоких показателей в столь молодом возрасте.

Эта тенденция является губительной не только для физического, но и для психического здоровья ребёнка. Маленькие дети в столь юном возрасте вынуждены сталкиваться с разочарованием поражения, волнением, а иногда и психологическим давлением, оказываемым извне.

Например, на зимней Олимпиаде 2022 года фигуристка Камила Валиева была вынуждена терпеть нападки журналистов и других спортсменов, из-за этого пострадали результаты спортсменки, а ведь ей всего 15 лет, она ребёнок, который ещё не может постоять за себя. Стоит отметить и действия тренеров в данной ситуации, которые общественность посчитала неправильными.

Этот пример иллюстрирует проблему молодых спортсменов, которые попросту не могут противостоять серьёзной психологической нагрузке ответственных соревнований. Решением данной проблемы может стать более качественный контроль здоровья спортсменов, причем как физического, так и психологического. Очень важно сохранять состояние спокойствия и уверенности юных спортсменов, предотвращать их раннее спортивное выгорание.

Список литературы

1. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/tema6/p5_1.htm. Текст: электронный.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издат. центр «Академия», 2010. 272 с. Текст: непосредственный.

Торочкина Н. Н., Ольховская Е. Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Возможности физической культуры в восстановлении организма после коронавируса

Сегодня особенно остро обозначена проблема реабилитации после коронавируса. Вирус COVID-19 продолжает мутировать, возникают все новые и новые его штаммы, что требует быстрого реагирования всей системы здравоохра-

нения и каждого переболевшего. Помимо медикаментозных средств восстановления после коронавирусной инфекции, большое значение отводится оздоровительной или лечебной физической культуре (ЛФК), особенно для молодого поколения.

Многими исследованиями, представленными в Всемирной организации здравоохранения, было доказано, что при отсутствии сопутствующих хронических заболеваний молодые люди чаще всего выздоравливают без серьезных последствий, если интенсивная терапия оказывается своевременной. Было отмечено, что в зону риска среди молодежи попадают курильщики. Для них вероятность перенести коронавирус в тяжелой форме увеличивается в 14 раз [2]. Это же относится к тем, кто злоупотребляет алкоголем. Кроме этого, в опасности находятся те представители молодого поколения, у которых имеются не выявленные хронические заболевания. Юноши и девушки, не зная о своих болезнях, считают, что коронавирус им не страшен, поэтому часто пренебрегают общедоступными средствами защиты. В целом, врачи сегодня точно знают, как переносит коронавирус человек с сильным иммунитетом, соблюдающий масочный режим и правила гигиены. Если человек ведет здоровый образ жизни и не входит в группу риска по возрасту и хроническим заболеваниям, то, скорее всего, он переболеет COVID-19 в легкой форме.

Многие исследования показывают, что спортивные люди, которые занимаются физическими упражнениями постоянно, переносят коронавирус в бессимптомной или более легкой форме, но риск развития тяжелых осложнений среди спортсменов значительно выше, поскольку для них очень высока важность возвращения к спорту, из-за чего не соблюдаются базовые рекомендации по восстановлению после заболевания.

При восстановлении после болезни COVID-19 людям, систематически занимающимся физической культурой и спортом, необходимо придерживаться постепенного возвращения к физической нагрузке с соблюдением следующих этапов, при этом на каждый этап отводится не менее недели:

I этап – возвращение к физической активности: работу по дому, дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.

II этап – активность низкой интенсивности: прогулки, ходьба в комфортном темпе, йога.

III этап – умеренная активность: аэробные упражнения и умеренная силовая нагрузка. Необходимо убедиться, человек может переносить нагрузку без последствий для дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

IV этап – интенсивные силовые нагрузки: аэробным занятиям добавляются силовые упражнения, которые требуют также координации и двигательных навыков, при этом занимающийся должен ощущать усталость, адекватную нагрузке, без перенапряжения.

V этап – исходный уровень: полноценные занятия физическими упражнениями.

В любом случае, на каждом этапе восстановления нужно очень внимательно следить за своим здоровьем. Не только отслеживать прогресс во время тренировок, но и каждый день обращать внимание на свое самочувствие.

Особое внимание при восстановлении после коронавируса отводится дыхательной гимнастике. Дыхательные упражнения стимулируют кровообращение, тренируют дыхательные мышцы, повышают эластичность легочной ткани, улучшают дренаж бронхов, улучшают все функции организма, которые были угнетены при вирусной инфекции.

Допустимый уровень физической нагрузки определяется в зависимости от функциональных возможностей человека, причем в первую очередь оценивается показатель сатурации. При разработке программы ЛФК во внимание принимается толерантность к гипоксии, что оценивается проведением мало нагрузочных проб и теста Мартине-Кушелевского [1].

В рамках назначаемой после перенесения коронавируса лечебной физкультуры пациентам могут предлагаться ходьба сначала в медленном темпе, затем с постепенным ускорением и работа на велотренажере. Упражнения выполняют циклически. Начиная через каждые 2 минуты нужно делать перерыв на 1 минуту. Количество повторов за один раз не должно превышать 4-6. По мере восстановления организма длительность занятий постепенно увеличивают, добавляя по 1 минуте к каждому интервалу раз в 3-5 дней, доводя продолжительность тренировки до 8-12 минут.

Со временем после улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы длительность тренировок увеличивают, а также добавляют упражнения со степпером, ходьбу по лестнице. На этом этапе длительность одного занятия уже должна составлять до 20-30 минут.

В дальнейшем программу дополняют силовыми тренировками, в том числе с отягощениями. Каждое рекомендованное специалистом ЛФК упражнение выполняется 8-15 раз по 2-4 подхода.

Особенно хорошо зарекомендовали себя с точки зрения восстановления после коронавируса интервальные тренировки. Они включают 3-4 периода чередования по 2-3 минуты высокоинтенсивных упражнений. Но к подобным за-

нениям можно приступать только при отсутствии серьезных нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы и стабильно нормальных показателях сатурации (более 95%).

К любым физическим упражнениям после болезни необходимо подходить с осторожностью: нельзя сразу же начинать заниматься в привычном темпе, необходимо постоянно наблюдать за своим состоянием во время тренировок. Следует обратить внимание на противопоказания для занятий ЛФК и дыхательной гимнастикой, прежде чем приступать к курсу восстанавливающих тренировок.

Сохранение и укрепление здоровья в условиях пандемии COVID-19 становится актуальной задачей для каждого человека. Регулярные занятия физическими упражнениями являются основополагающим фактором в оптимизации психофизического здоровья, в развитии физических качеств, в повышении работоспособности и адаптации к факторам окружающей среды. Сегодня от состояния здоровья зависят все грани многообразной жизнедеятельности каждого и всего общества в целом.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2009. 480 с. Текст: непосредственный.

2. Собко И. А. Дыхательная гимнастика. Реабилитация при пневмонии и других заболеваниях легких. Москва: АСТ, 2021. 242 с. Текст: непосредственный.

Черепанова Ю. А., Сапегина Т. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Междисциплинарные связи предметов с физической культурой

Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].