

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РАМКАХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Федосеенко Виктория Эдуардовна, факультет подготовки следователей и
судебных экспертов, 3 курс,
Восточно-Сибирский институт МВД России,
Российская Федерация, г. Иркутск*

*Научный руководитель: Галимова А. Г., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической подготовки*

В представляемой статье рассматриваются причины вирусных заболеваний и методы их предотвращения. Помимо этого, авторами подчеркивается значение спортивной подготовки в период восстановления после перенесенного заболевания, а также средства, с помощью которых человек сможет более быстрыми темпами улучшить свое состояние и прийти в прежнюю форму.

This article discusses the causes of extinction diseases and methods of their prevention. In addition, the authors emphasize the importance of sports training during the recovery period after an illness, as well as the means by which a person can improve his condition at a faster pace and return to his previous form.

Ключевые слова: заболевание; вирус; восстановление; средства физической культуры; спорт.

Keywords: disease; virus; recovery; means of physical culture; sports.

Введение. Конец 2019 – начало 2020 гг. XXI века навсегда войдет в историю как время COVID-19. Данная инфекционная болезнь затронула все сферы жизнедеятельности человека и негативным образом отразилась на них. Мы постоянно слышим: «...меры по распространению новой коронавирусной инфекции...», но при этом о спортивной деятельности и элементарных физических нагрузках не идет речи. А зря, ведь спорт – это одно из средств борьбы с любым заболеванием, в том числе и с COVID-19.

Цель и задачи исследования

Главной целью данной статьи в связи с вышеизложенным является анализ на основе научных исследований и наблюдений влияния спорта на состояние человеческого организма в условиях вирусных заболеваний.

Комплексный подход к исследованию обусловил постановку и решение следующих **задач**:

1. Постановка требований, предъявляемых к тренировочному процессу в период восстановления организма после перенесенного заболевания.
2. Определение и характеристика средств восстановления.
3. Формулирование значения и влияния спорта на человеческий организм.

В первую очередь необходимо сказать, что причины заболеваний принято подразделять на 2 группы:

1. Заболевания, возникновение которых обусловлено неправильной организацией спортивной деятельности.

2. Заболевания, возникновение которых не связано со спортивной деятельностью;

К первой группе, как правило, относят несоблюдение/нарушение рекомендаций со стороны врача, тренера, преподавателя. Человек, понимая факт того, что не соблюдает те или иные требования в процессе своей спортивной деятельности, впоследствии получает серьезные травмы или заболевания различной тяжести.

При этом различные болезни могут возникнуть и при правильной организации тренировочного процесса. Это возможно, если:

- нарушен режим спортивной деятельности;
- присутствуют вредные привычки;
- человек сочетает интенсивные физические нагрузки и напряженную работу.

Но в рамках данной статьи нас больше интересует вторая группа причин возникновения заболеваний, где к таковым могут относиться охлаждение или, напротив, перегревание, эпидемические болезни, а также различные инфекции.

Несомненно, в борьбе с вирусной пандемией спорт и связанные с ним физические нагрузки оказывают огромное влияние на состояние организма в целом. Во-первых, при спортивных занятиях повышается иммунитет и снижается уровень заболеваемости. Во-вторых, увеличивается работоспособность. В-третьих, растет уровень защитных свойств организма, то есть спортсмен приобретает более устойчивый характер на негативное воздействие окружающих факторов.

Отметим, что обязательным условием всего вышеперечисленного является правильная организация тренировочного процесса, соблюдение гигиенических норм и требований, предъявляемых к питанию и отдыху, то есть только при рациональном соотношении физических нагрузок с восстановительным периодом можно говорить о спорте как об одно из эффективных средств в борьбе с вирусами и иными заболеваниями.

В учебном пособии «Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры» говорится о ряде требований тренировочного процесса, которые в качестве противодействия болезням, будут положительно сказываться на состоянии здоровья человека в целом [7, с. 15]. К таковым следует относить:

- разносторонний характер спортивной деятельности;
- регулярность проводимых тренировок;
- постепенность проводимых тренировок;
- личная заинтересованность;
- учет возрастной категории.

Заметим, что все эти требования характерны только тогда, когда вы либо переболели заболеваниями различного рода, либо не болеете в настоящее время

и чувствуете себя в хорошем состоянии. Запрещено осуществлять тренировки и какие-либо физические нагрузки во время болезни. При этом вернуться в тренировочный процесс можно только по решению врача. Не нужно делать поспешных выводов и заниматься спортом, который в данной ситуации только навредит вашему здоровью.

В настоящее время существует большое количество рекомендаций врачей, представляющих разные страны мира, которые также поддерживают все те требования, которые были перечислены выше русскими специалистами. Например, в одной из статей германского журнала о спортивной медицине (*German Journal of Sports Medicine*) говорится о том, что если инфекционная болезнь протекла в легкой форме, и человек быстро вылечился, то он может начать возвращаться постепенно к физическим нагрузкам. Врачи уверены, что сначала необходимо начинать с обычной 30-минутной ходьбы, а затем уже попробовать чередовать ходьбу с лёгким бегом [9].

Если коронавирус был перенесен в средней форме тяжести, то в таком случае, по мнению, германских врачей, следует оставить спорт и связанные с ним физические нагрузки минимум на 14 дней, после этого ни в коем случае нельзя резко начинать тренировочный процесс [4]. Необходимо в первую очередь проконсультироваться со специалистом, который бы указал на то, какие нагрузки и в каком объеме вы можете постепенно включать в свою повседневную деятельность. Эти же действия характерны и для тех людей, которые перенесли инфекционное заболевание в тяжелых формах.

Британский журнал «*Lancet Respiratory Medicine*» также пишет о том, что для профессиональных спортсменов возвращение к физическим нагрузкам после перенесенного **COVID-19** возможно по истечении как минимум 10 дней. При этом характер спортивной деятельности должен включать в себя комплексность и постепенность [6].

Хотим отметить, что на сегодняшний день нет четких формулировок по вопросу, касающемуся, в какой момент, после перенесенного заболевания, следует заниматься спортивной деятельностью. Сложность составления какой-либо общей рекомендации по восстановительному периоду обусловлена индивидуальностью каждого человека. Ученые – специалисты в области ЛФК утверждают, что восстановление – это субъективный процесс. У некоторых людей на реабилитацию требуется меньше времени, нежели чем другим и наоборот [1].

Вообще само по себе восстановление (реабилитация) является неотъемлемой составляющей, направленность которой включает в себя возвращение организма в нормальное состояние и повышение его защитных и адаптационных возможностей. Это происходит за счет воздействия средств восстановления, которые подразделяются на:

1. Педагогические (например, плавание, бег, калланетика, занятия в тренажерном зале и т. д.). Указанные средства направлены на повышения эффективности процесса восстановления за счет четко сформулированного плана физических тренировок, его режима, а также периодичности.

2. Медико-биологические (например, спортивные массажи, мануальная терапия, физиотерапия, сбалансированное питание, витамины и т. д.). Указанные средства воздействуют на различные функциональные системы организма, обладают тонизирующим эффектом и оказывают стимулирующее влияние на состояние человека в целом.

3. Психорегулирующие (например, аутогенная тренировка, мышечная релаксация и т. д.) [2]. Указанные средства положительным образом сказываются на эмоциональном фоне человека.

Значение каждого средства, несомненно, высоко, но в рамках указанной статьи мы бы хотели более подробно остановиться на медико-биологических средствах, потому как именно они являются основой восстановительного периода после перенесенных инфекционных заболеваний различной тяжести.

Применение указанных средств характерно в двух случаях: либо, когда требуется восстановить организм после тренировочного занятия, либо, когда восстановление спортсмена обусловлено полученными и в том числе перенесенными заболеваниями и травмами. При этом кандидат педагогических наук О.М. Мирзоев в своей монографии, посвященной восстановительным средствам в рамках спорта, говорил так: «Действие этих средств направлено на восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности» [5, с. 91].

Заметим, что применение медико-биологических средств идет в неразрывной связи с физическими нагрузками, пусть даже на начальных этапах и минимальными. Знание и применение на практике средств реабилитации позволит людям, занимающимся спортивной деятельностью, более успешно бороться с заболеваниями, в том числе и с **COVID-19**.

Результаты исследований

Несмотря на индивидуальность каждого человека, Спортивный медицинский институт HSS все-таки смог найти подходящую для многих спортсменов программу возвращения к тренировкам по системе 50/30/20/10. Это означает, что после того, как человек переболел инфекцией (за исключением тяжелых форм) в первую неделю уровень физических нагрузок снижается на 50 %, соответственно во вторую – на 30 %, в третью – на 20%, в четвертую – на 10% [8].

Выводы

Таким образом, подводя итоги всему вышесказанному, стоит отметить, что спортивная деятельность является по своей сути составляющей здорового состояния человеческого организма. Физические упражнения воздействуют на сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и прочие органы жизнеобеспечения, оказывая на них положительное воздействие. Помимо этого, улучшается состояние иммунной системы, что является одним из главных факторов защищенности в борьбе с различными заболеваниями, включая **COVID-19**.

Доктор медицинский наук, Н.М. Амосов сказал однажды одну очень важную вещь: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности. Но природа милостива: достаточно 20–30 минут занятий физкульту-

рой в день. Если это время удвоить, то будет вообще отлично» [3]. Смысл его высказывания заключается в том, что необходимо самим прилагать собственные усилия для поддержания своего организма в здоровом состоянии. Не следует надеяться на медицину, поскольку она не научит вас быть здоровым. Этому сможет способствовать лишь ваше желание, включающее реализацию конкретных действий в рамках спорта.

Можно с уверенностью сказать, что человек, занимающийся спортивной деятельностью, сможет, если даже и заболит, пережить различные вирусы в более легкой форме по сравнению с другими людьми, которые не уделяли в своей жизни времени на физическое образование. Поэтому, физическая подготовка, действительно, является одним из лучших средств в борьбе с болезнями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биологические ритмы и особенности управления функциональным состоянием организма спортсмена / А. Г. Галимова [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 6. – С. 101–105.
2. Галимова, А. Г. Значение аутогенной тренировки для сотрудников органов внутренних дел / А. Г. Галимова, В. Э. Федосеенко // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2020. – № 3 (6). – С. 235–241.
3. Дневник познания. Территория развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ezopage.com/amosov-v-bolshinstve-boleznej-vinovaty-my-sami>. – Дата доступа: 22.01.2021.
4. Лечение за рубежом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.lezard.ru/novosti/sport_posle_pandemii_kak_vernutsya_posle_covid-19. – Дата доступа: 19.01.2021.
5. Мирзоев, О. М. Применение восстановительных средств в спорте : моногр. / О. М. Мирзоев. – М. : Спортакадемпредс, 2000. – 203 с.
6. Респираторная медицина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600\(20\)301752/full-text](https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600(20)301752/full-text). – Дата доступа: 20.01.2021.
7. Рыжкина, Л. А. Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры : учеб. пособие / Л. А. Рыжкина, Л. В. Чекулаева. – Ульяновск : УлГТУ, 2017. – 140 с.
8. Спрингер Линг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11420-020-09777-1>. – Дата доступа: 21.01.2021.
9. Школа циклического спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ilovesuper-sport.com/blog/kak-vozvrashchatsya-k-trenirovкам-posle-kovida-rekomendatsii-vrachey>. – Дата доступа: 21.01.2021.

626628@mail.ru